



令和7年度

2月給食予定献立表



宝木中学校

給食回数・18回
(米13回・パン5回)

日曜	学校園	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		その他	基準 14歳 - 820Kcal たんぱく質 30g 脂質 25g 塩分 2.5g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		
2月	🍀	赤飯 鶏肉の香味焼き しもつかれ 雷汁 <small>図書委員よりしもつかれのお話があります</small>	牛乳 鶏肉 鮭・大豆・油揚げ 卵	牛乳		生姜・ねぎ にんじん 小ねぎ	米(うるち・もち)・小豆 酒粕		(鯉節)	850 35.1 27.2 3.2
3火		セルフ恵方巻 牛乳 ツナ大豆 いわしのつみれ汁 きなこプリン <small>節分</small>	納豆・かまぼこ 大豆・ツナ いわし・みそ・きなこ	のり 牛乳 煮干粉		ぎゅうり・梅 にんじん にんじん・ほうれん草	米・砂糖 じゃがいも 砂糖		酢 (さば節)	898 38.4 26.9 3.2
4水		わかめご飯 県産豚肉コロッケ 磯辺あえ 豚汁 いちごタルト <small>2年生の 立志お祝い</small>	牛乳 豚肉 のり 卵・豆腐・みそ	わかめ 牛乳 乳製品		玉ねぎ 小松菜 にら	米・麦 じゃがいも・小麦粉 米粉・砂糖 小麦粉	米油 マーガリン	(鯉節)	904 28.9 28.8 3.2
5木	🍀	麦入りごはん チャーシュー豆腐 春雨サラダ 塩ねぎまんじゅう	牛乳 厚揚げ・豚肉・みそ 豚肉		にんじん ほうれん草・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しいたけ・生姜 もやし	米 でん粉 小麦粉・澱粉	ごま サラダ油 ごま・ごま油		858 32.3 25.2 2.4
6金		ピザトースト 牛乳 野菜スープ フルーツヨーグルト	ハム 豚肉・あさり	チーズ 牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん・小松菜	玉ねぎ・マッシュルーム キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく			ビザリス	898 33.0 24.8 2.6
9月		麦入りごはん セルフ牛丼の具 ポテトチーズ煮 切干大根のボン酢あえ <small>ごはんにのせて 食べる</small>	牛乳 牛肉 チーズ		にんじん・小ねぎ パセリ	玉ねぎ・しらたき ほうれん草・にんじん	米・麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター ごま		841 29.1 22.6 2.9
10水		こまパンズパン えびカツ・キャベツ 牛乳 白菜のクリームシチュー オレンジ <small>パンに挟んで 「バーガー」にする</small>	えび 鶏肉・パセリ	牛乳 牛乳		玉ねぎ・キャベツ 玉ねぎ・白菜・しめじ	パン でん粉・パン粉	ごま 米油 バター	グチャッ プ・卵なし タルトソース	791 35.2 28.3 3.1
12木	🍀	麦入りごはん ハヤシライス 海藻と水菜のゆず風味サラダ カスタードプリン	牛乳 豚肉 たまご	牛乳	にんじん・トマト・パセリ 海藻類	玉ねぎ・マッシュルーム 水菜・ほうれん草・にんじん	米・麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ドレッシング		889 28.4 26.5 2.5
13金		米粉チーズパン スパゲティボリタン 大根ペペロンチーノ風サラダ 手作りチョコブラウニー	牛乳 豚肉 卵	牛乳	チーズ 海藻類	トマト・にんじん・ピーマン アスパラ	玉ねぎ・マッシュルーム キャベツ・コーン	パン スパゲティ 小麦粉・砂糖	オリーブ油 チョコレート・ココア	848 29.5 34.2 3.1
16月	🍀	麦入りごはん 鮭の西京焼き ひろしあえ 里芋の中華煮	牛乳 鮭・みそ 豚肉	牛乳		生姜 にんじん・広島菜 にんじん・葉ねぎ	米・麦 キャベツ・もやし 生姜・にんにく・こんにゃく	里芋・砂糖 ごま油		873 34.2 23.6 2.7
17火		ごはん チーズタッカルビ トックスoup 韓国のり <small>日本でアレンジされた 韓国料理</small>	牛乳 鶏肉 卵・ハム	牛乳	チーズ のり	にんじん ちんげん菜	米 さつまいも トック	ミルメーク ミルメーク ミルメーク	コシヤン	910 37.8 20.4 3.1
18水	🍀	木の葉パン 野菜味噌ラーメン 揚げきょうざ にんにく醤油あえ	牛乳 豚肉 豚肉	牛乳		にんじん にら 小松菜・にんじん	パン キャベツ・もやし・しいたけ・コーン・ねぎ 白菜・ねぎ・生姜 白菜・にんにく	チョコレート 中華麺 小麦粉 米油 ごま油	鶏ガラ 豚ガラ	901 39.3 26.1 4.1
19木	🍀	麦入りごはん セルフピピンバ舞 ひじきとたまごのスープ アロエヨーグルト	牛乳 豚肉 卵・パセリ・豆腐	牛乳		ほうれん草・にんじん 小松菜・にんじん	米・麦 大豆もやし・ねぎ・にんにく でん粉	ごま・ごま油	コシヤン コシヤン	795 34.8 21.7 2.9
20金	🍀	五穀ごはん ビーフカレー 海藻サラダ いちご <small>3年生デザートバイキング</small>	牛乳 牛肉 海藻類	牛乳		にんじん・トマト にんじん	米・麦 じゃがいも・小麦粉 キャベツ・きゅうり・コーン	ミルメーク ミルメーク ミルメーク	ミルメーク ミルメーク ミルメーク	877 28.3 23.0 2.6
24火	🍀	麦入りごはん 厚揚げと鶏肉の豆板醤炒め 中華風スープ ふりかけ	牛乳 厚揚げ・鶏肉・みそ ハム	牛乳		にんじん チンゲン菜・にんじん	米・麦 でん粉 春雨	サラダ油 ごま油	豆板醤 鶏ガラ	815 32.6 23.9 2.8
25水		ミルクツイストパン 魚とベーコンのホイル焼き ほうれん草のソテー ミネストローネスープ	牛乳 メルルーサ・パセリ あさり・いんげん豆	牛乳	牛乳	レモン ほうれん草 トマト・にんじん	パン・砂糖 キャベツ・コーン 玉ねぎ・白菜・セロリ・にんにく		マカロニ	801 40.3 30.0 3.2
26木		ごはん 納豆 又は たまごやき 豚肉と切干大根の炒め物 たん々春雨スープ セレクトデザート <small>成長期の栄養を 知る選択</small>	牛乳 納豆 or 卵 豚肉 鶏肉	牛乳			米・麦 切干大根・にんにく 白菜・ねぎ・舞茸・えのき・なめこ	春雨 春雨 春雨	春雨 春雨 春雨	850 30.1 22.1 2.6
27金		麦入りごはん 白身魚のチリソースがけ 塩昆布和え にらたま汁	牛乳 タラ 昆布 卵・湯葉・みそ	牛乳		にんにく・生姜・ねぎ ほうれん草 にら	米・麦 でん粉 玉ねぎ・えのき	ごま油 ごま油	春雨 春雨 春雨	815 34.3 22.1 2.7

都合により献立を変更する場合があります。



今月のミネラル平均

カルシウム : 442mg

鉄分 : 4.5mg



〇 2日の赤飯としもつかれについて ~栃木県の行事と郷土食~

今年は2月1日(日曜日)が初午(はつうま)です。給食では翌日を初午の郷土料理にしました。

栃木県では昔から初午の日にしもつかれを食べる風習があります。「しもつかれ」は栃木県の郷土料理で、昔はわらを束ねて作った容器(わらっと)に、赤飯としもつかれを入れて、稲荷神社に供奉五穀豊穡を祈願しました。「七軒のしもつかれを食べると病気になる」という言い伝えもあります。郷土料理には、祖先の人たちの自然への感謝や、その土地で生きていくための知恵が込められています。大切に引き継いでいきたいですね。





令和7年度

2月給食予定献立表



宝木中学校

給食回数・18回
(米 13回・パン 5回)

								基準	
日 曜	学 校 園	献 立 名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		その他
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	

1444kcal - 820Kcal
たんぱく質 30g
脂質 25g
塩分 2.5g