



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・パン麺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 黒・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類	
2月	2月	赤飯 鶏肉の香味焼き しもつかれ 雷汁	牛乳 初午(はつうま) <small>図書委員よりしもつかれのお話があります</small>	牛乳		生姜・ねぎ にんじん 小ねぎ	米(うらち・もち)・小豆 大根 かんぴょう		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	牛乳 節分	納豆・かまぼこ 牛乳 大豆・ツナ いわし・みそ・きなこ	のり 牛乳 にんじん 煮干粉	きゅうり・梅 生姜 にんじん・ほうれん草	米・砂糖 大根・ごぼう・ねぎ・生姜 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	牛乳 2年生の 立志お祝い	わかめ 豚肉 のり 卵・豆腐・みそ	牛乳 玉ねぎ 小松菜 にら	牛乳 白菜・もやし 玉ねぎ	米・麦 じゃがいも・小麦粉 米油 米粉・砂糖 小麦粉 マーガリン	(鰯節)	904 28.9 28.8 3.2
5木	5木	麦入りごはん チャーシャン豆腐 春雨サラダ 塩ねぎまんじゅう	牛乳	厚揚げ・豚肉・みそ	にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しいたけ・生姜	でん粉	ごま	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		豚肉・あさり	小松菜	白菜・もやし	春雨	ごま・ごま油	898 33.0 24.8 2.6
9月		麦入りごはん セルフ牛丼の具 ボテトチーズ煮 切干大根のポン酢あえ	ごはんにのせて 食べる牛乳	牛肉	にんじん・小ねぎ	玉ねぎ・しらたき	小麦粉・澱粉	ねぎ・生姜	841 29.1 22.6 2.9
10水		ごまパンスパン えびカツ・キャベツ 牛乳 白菜のクリームシチュー	パンに挟んで 食べる「バーガー」にする牛乳	えび	牛乳	玉ねぎ・キャベツ	パン粉・パン粉 米油	ハツ	791 35.2 28.3 3.1
12木	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	牛乳	玉ねぎ・マッシュルーム	米・麦	ケチャップ・卵なし タルタルソース	889 28.4 26.5 2.5
13金		米粉チーズパン スパゲティナポリタン 大根ペペロンティーノ風サラダ 手作りチョコブラウニー	牛乳	豚肉	トマト・にんじん	玉ねぎ・白菜・しめじ オリーブ	スパゲティ オリーブ油	小麦粉・砂糖	848 29.5 34.2 3.1
16月	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	牛乳	生姜	米・麦	ごま油	873 34.2 23.6 2.7
17火		ごはん チーズタッカルビ トックスープ 韓国のみ	牛乳 ミルメークココア	鶏肉 卵・ハム	にんじん ちんげん菜	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜 ねぎ・たもぎだけ	ミルメーク さつまいも トック	日本ヤン	910 37.8 20.4 3.1
18水	18水	木の葉パン 野菜味噌ラーメン 揚げようざ にんにく醤油あえ	牛乳	豚肉	牛乳	キャベツ・もやし・しいたけ・コーン・ねぎ	中華麺	チョコレート 鶏ガラ 豚ガラ	901 39.3 26.1 4.1
19木	19木	麦入りごはん セルフピビンバ丼 ひじきとたまごのスープ アロエヨーグルト	牛乳	豚肉	牛乳	玉ねぎ・生姜・にんにく	米・麦	ココナツ ココリメ	795 34.8 21.7 2.9
20金	20金	五穀ごはん ビーフカレー 海藻サラダ いちご	牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・トマト	米・麦	877 28.3 23.0 2.6	
24火	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	牛乳	白菜・ねぎ・玉ねぎ・生姜・にんにく	米・麦	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ール焼き 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・パン	牛乳	レモン	パン・砂糖		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 坦々春雨スープ	牛乳 成長期の栄養を 知る選択	納豆 or 卵	牛乳	ほうれん草 トマト・にんじん	バター	ごはんとめ ゼリー・豆 乳ココアブ リン・アセ ロラゼリー から選択	850 30.1 22.1 2.6
27金	27金	麦入りごはん 白身魚のチリソースかけ 塩昆布和え にらたまご	牛乳	タラ	牛乳	にんにく・生姜・ねぎ	米・麦	チリソース	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

○ 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(わらっこ)に、赤飯としもつかれを入れて、稻荷神社に供え五穀豊穣を祈願しました。「七軒のしもつかれを食べると病気にならない」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・麺 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	エネルギー - 820Kcal たんぱく質 30g 脂質 25g 塩分 2.5g