



令和7年度

# 2月給食献立予定表

※学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。宇都宮市豊郷地区産の食材は太字に、県内産の食材には網掛けをしています。

給食回数18回

ご飯	14回	パン	4回	麺	0回
米粉パン	0回	県産小麦パン	4回		

宇都宮市立豊郷中学校

日付	献立名	カロリーkcal			主な材料						
		たんぱく質g	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・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果	穀類・いも類 砂糖	油脂			
2(月)	麦入りご飯 セルフビビンバ丼 はるさめ中華スープ	793 30.8 25.5 2.4	ぶた肉 ハム	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく もやし たけのこ きくらげ	米 麦 はるさめ	ごま油 ごま			
3(火)	節分献立 麦入りご飯 いわしごまみそ煮 白菜の塩こんぶあえ みそけんちん汁 ころころ大豆	770 29.7 18.7 2.5	いわし みそ とうふ 大豆	牛乳 塩こんぶ	にんじん こまつな	たいこん こぼう はくさい	米 麦 こんにゃく さといも	ごま サラダ油 ごま油			
4(水)	3年1組リクエスト給食 テーマ「俺らの青春by3年1組」 ナン キーマカレー こんにゃくサラダ チョコクレープ	876 36.5 28.2 4.3	ぶた肉 とり肉 大豆 豆乳	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ とうもろこし	ナン こんにゃく さとう	サラダ油 ドレッシング			
5(木)	麦入りごはん モロのみぞマヨネーズ焼き おひたし 五目きんぴら	751 33.4 18.1 2.9	もろ みそ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	パセリ ほうれんそう にんじん	レモン キャベツ もやし こぼう	米 麦 こんにゃく さとう	ドレッシング サラダ油			
6(金)	3年3組リクエスト給食 テーマ「元気100倍杉ちゃんごはん」 わかめご飯 鶏肉の香味焼き 磯辺あえ どさんこ汁 お米のムース	896 35.7 28.7 3.4	とり肉 ぶた肉 みそ 卵	牛乳 わかめ のり 乳製品	ほうれんそう にんじん	にんにく 生姜 キャベツ もやし ねぎ	米 じゃがいも さとう	サラダ油 マーガリン			
9(月)	麦入りご飯 さわらの香辛焼き ごま酢あえ 里芋の中華煮	812 33.4 21.0 2.2	さわら ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにく 生姜 キャベツ	米 麦 さといも こんにゃく さとう	サラダ油 ごま油 ごま			
10(火)	揚げパン 野菜とワインナーのスープ煮 ゆで野菜サラダ	819 26.4 31.9 3.2	ワインナー	牛乳	にんじん プロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ とうもろこし	コッペパン さとう じゃがいも	サラダ油 ドレッシング			
12(木)	3年5組リクエスト給食 テーマ「みんなが好きなもの」 ご飯 さばのみぞ煮 ゆで野菜サラダ みそ汁 プリンタルト	905 29.0 29.2 2.5	さば みそ 油揚げ 豆乳	牛乳 わかめ	ほうれんそう	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ	米 さとう じゃがいも 米粉	ドレッシング			
「二の午献立」しもつかれは、栃木県の郷土料理で、初午の日に食べると言われていますが、節分で余った大豆を使用することから、今年は二の午の日に初午献立を実施します。											
13(金)	赤飯 ごま塩 とり肉のごまみそ焼き からしあえ しもつかれ	797 35.9 23.7 2.7	あずき とり肉 さけ みそ 大豆 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん	米 もち米 さとう はるさめ	ごま			
16(月)	ひろしご飯 ポテトとお米のささみカツ ボイルキャベツ（ソース） 大根入り野菜スープ	754 28.8 20.5 3.1	とり肉 ぶた肉	牛乳	ひろしまな にんじん だいこん葉	キャベツ たまねぎ もやし だいこん	米 じゃがいも 米粉	サラダ油			
17(火)	黒パン ソフトチーズ マカロニのクリーム煮 キャベツのスープ	909 37.6 33.5 3.4	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ	黒糖パン マカロニ 米粉	サラダ油 マーガリン			
18(水)	3年2組リクエスト給食 テーマ「最高の給食ー！(3年ver.)」 ご飯 モロのから揚げ はるさめサラダ 豚汁 アセロラゼリー	877 34.8 21.8 3.2	もろ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	キャベツ だいこん ごぼう アセロラ果汁	米 でんぶん はるさめ さとう	サラダ油 ドレッシング			
19(木)	麦入りご飯 セルフ豚丼 肉シューまい おひたし	766 32.3 18.7 2.2	ぶた肉	牛乳	にんじん グリンピース こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	米 麦 しらたき さとう 小麦粉	サラダ油			
20(金)	麦入りごはん 揚げ魚と野菜の和風あえ みそ汁 ぶりかけ	831 32.0 23.4 2.8	たら 生揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ だいこん	米 麦 じゃがいも でんぶん さとう	サラダ油 ごま			
24(火)	3年4組リクエスト給食テーマ「食が進む、時も進む、うまうま給食」 メロンパン ハンバーグ ゆで野菜サラダ わかめスープ カスタードクレープ	895 33.3 34.2 4.0	ぶた肉 とり肉 豆乳 卵	牛乳 わかめ	にんじん プロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	メロンパン はるさめ 米粉 さとう	ドレッシング ごま ごま脂			
25(水)	宮っ子ランチ【にら】 麦入りご飯 あじの南蛮漬け ごまあえ にらたま汁	826 34.7 24.5 3.1	あじ 卵 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ	米 でんぶん さとう	サラダ油 ごま			
26(木)	麦入りご飯 チャーシュン豆腐 のっpei汁 みかん	819 32.0 22.5 2.0	ぶた肉 生揚げ とり肉 みそ	牛乳	にんじん	だいこん もやし はくさい ごぼう しいたけ ねぎ しいたけ みかん	米 麦 さとう でんぶん こんにゃく さといも	サラダ油			
27(金)	ご飯 ポークカレー ゆで野菜サラダ 栃木県産ヨーグルト	865 27.0 23.0 2.4	ぶた肉 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	にんじん グリンピース トマト こまつな	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし とうもろこし	米 さとう	サラダ油 ドレッシング			
中学生1食分の 所要栄養量基準	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
830	27~41.5	18.4~27.6	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5	
2月の 平均栄養摂取量	831	32.4	24.8	378	4.5	333	0.75	0.63	41	6.1	2.9

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

★★★3年生による卒業お祝いリクエスト給食★★★



3年生各クラスが考えたリクエスト給食を実施します。お楽しみに！

4日(水)3の1 ・ 6日(金)3の3 ・ 12日(木)3の5 ・ 18日(水)3の2 ・ 24日(火)3の4 (3の6のリクエストは3月に実施します。)