



令和5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19回

ご飯	14回	パン	5回	麺	1回
米粉パン	1回	県産小麦パン	3回		

宇都宮市立豊郷中学校

日付	献立名				主 な 材 料									
					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 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂				
					たんぱく質g 脂質 g 塩分 g									
1 (木)		発芽玄米入りご飯 セルフかき揚げ丼 野菜の海苔あえ 田舎汁		887 25.7 27.7 2.8	鶏肉 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ かんぴょう ごぼう	米 発芽玄米 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	サラダ油				
2 (金)		節分の日献立 麦入りご飯 いわしのおかか煮 ゆで野菜 味噌けんちん汁 福豆		792 31.8 20 2.6	いわし 豆腐 大豆 かつお節	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 大根 ごぼう にんにく	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖	ごま油 サラダ油				
5 (月)		【 トマト給食 】 トマトハヤシライス（麦入りご飯） ゆで野菜 セノビーゼリー		867 27.2 23.2 2	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ 宇都宮市産トマト	きゃべつ 玉ねぎ コーン しめじ	米 麦 米粉 砂糖	サラダ油				
6 (火)		ミルクパン はちみつ マカロニのクリーム煮 ゆで野菜サラダ りんご		858 33.9 26.9 2.8	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム きゃべつ コーン りんご	宇都宮市産小麦パン 米粉 はちみつ 白高きび	サラダ油 マーガリン				
7 (水)		3年2組リクエスト給食 テーマ「楽しい給食」 クロワッサン 野菜みそラーメン 春巻き ナムル もちアイス		816 25.3 38 3.6	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	干しいたけ キャベツ コーン ねぎ もやし ただのこ きくらげ	クロワッサン 中華麺 小麦粉 砂糖 もち米	サラダ油 ごま油 ごま				
8 (木)		3年6組リクエスト給食 テーマ「おいしい給食」 発芽玄米入りご飯 ハンバーグ ゆで野菜サラダ まろやか味噌汁 豆乳プリンタルト		894 29.3 27.3 3.1	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ かつお節 豆乳	牛乳	人参 ブロッコリー	きゃべつ コーン 大根 ごぼう ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 米粉 でん粉	サラダ油				
9 (金)		3年4組リクエスト給食テーマ「みんなの好きな給食」 麦入りご飯 鶏肉のから揚げ チョレギ風サラダ なめこ汁 デコボン		847 36.2 20.6 2.6	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳 のり わかめ	人参 ほうれん草	しょうが きゃべつ なめこ ねぎ デコボン	米 麦 澱粉 砂糖	サラダ油				
13 (火)		3年1組リクエスト給食 テーマ「思い出の給食」 ココア揚げパン ミニサラダ ミネストローネスープ アセロラゼリー		854 28.6 28.2 2.8	ベーコン 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリ カリフラワー	宇都宮市産小麦パン 砂糖 白高きび じゃがいも	サラダ油				
初午献立（今年の初午は、2月12日です。豊作・無病息災などを祈願します。しもつかれは、栃木県の郷土料理です。7軒の家のしもつかれを食べると病気になるという言い伝えがあります。）														
14 (水)		赤飯 ごま塩 魚のさらさ揚げ からしあえ しもつかれ		857 39.6 28.5 2.2	ささげ カレー 鮭 大豆 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 もやし きゃべつ	もち米 米 でん粉	ごま サラダ油				
15 (木)		3年3組リクエスト給食 テーマ「3組の和のフルコース」 わかめご飯 鶏肉の香味焼き もやしとにらのごまあえ 卵のスープ お米のムース		874 28.4 29.3 3.8	鶏肉 鶏卵 ロースハム 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 小松菜 ニラ	しょうが にんにく ねぎ もやし	米 澱粉 砂糖	サラダ油 ごま				
16 (金)		3年5組リクエスト給食 テーマ「日常的なごはん」 麦入りご飯 揚げぎょうざ（2こ） 磯辺和え 豚汁 チョコプリン		829 25 25 2.1	豚肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 ニラ	きゃべつ 大根 ごぼう	米 麦 小麦粉 里芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油				
19 (月)		3年7組リクエスト給食 テーマ「しあわせな給食」 発芽玄米入りご飯 油淋鶏 春雨サラダ 中華風スープ 杏仁豆腐		885 30.2 29.6 3.1	鶏肉 鶏卵 ロースハム	牛乳	人参 ニラ	しょうが にんにく ねぎ もやし きゃべつ きくらげ	米 発芽玄米 でん粉 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油				
20 (火)		ピザトースト オムレツ ゆで野菜サラダ ポテトスープ		863 36.1 31 3.6	ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー ピーマン パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 枝豆 コーン	宇都宮市産小麦パン じゃがいも	サラダ油				
21 (水)		麦入りご飯 揚げ魚と野菜の和風あえ かんぴょうの味噌汁 ふりかけ		850 29.9 21.6 2.8	たら 油揚げ みそ かつお節	牛乳 ひじき	人参 ニラ ピーマン	にんにく 玉ねぎ かんぴょう しめじ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま				
22 (木)		ポークカレー（麦入りご飯） こんにゃくサラダ 栃木県産いちごヨーグルト		877 26.5 22.2 2.7	豚肉 鶏肉 海草 ヨーグルト 粉チーズ	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 にんにく きゃべつ コーン いちご	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま				
23 (金)	天皇誕生日													
26 (月)		麦入りご飯 セルフ豚どん 五目厚焼き卵 ゆで野菜		867 32 27 2	鶏卵 豚肉	牛乳 もずく	人参 ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ グリーンピース ただのこ	米 麦 しらたき さとう	サラダ油 ごま				
27 (火)		いちご米粉パン チキンカツ ポイルキャベツ 白菜のポトフ		809 41.9 31.3 3.4	鶏肉 ウィンナー	牛乳	人参 パセリ	白菜 たまねぎ キャベツ いちご	米粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油				
28 (水)		麦入りご飯 さばの香辛焼き ごま酢あえ 里芋の中華煮		844 33.8 22.5 2.7	さば 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ にんにく しょうが	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖 しらたき	サラダ油 ごま油 ごま				
29 (木)		セルフビビンバ丼（肉・野菜のナムル） 坦々春雨スープ		821 31.2 26.5 2.8	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	干しいたけ 大豆もやし ねぎ えのき しめじ 白菜 にんにく	米 麦	ごま油 ごま				
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	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5
2月の 平均栄養摂取量				852	31.2	26.7	387	3.9	352	0.8	0.6	48	6.4	2.8

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎1月9日～1月12日に、調理済み給食の放射性物質自主検査を実施しました。結果は、放射性セシウム・放射性ヨウ素ともに定量下限値未満でしたので、お知らせいたします。

★★★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！



7日（水）3の2 ・8日（木）3の6 ・9日（金）3の4 ・13日（火）3の1 ・15日（木）3の3 ・16日（金）3の5 ・19日（月）3の7



2月給食献立予定表

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。

米粉パン 1回	県産小麦パン 3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
		脂質 g	魚・肉・卵	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類 芋類	
		塩分 g	豆・豆製品	海藻・乳製品		果物	砂糖	油脂



