



令和4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	16回	パン	3回	麺	1回
米粉パン	1回	県産小麦パン	2回		

宇都宮市立豊郷中学校

日付	献立名	献立イメージ	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	
				カルシウムmg 塩分g	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	
1 (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 33.8 324 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 こんにやく 砂糖 しらたき	サラダ油 ごま油 ごま		
2 (木)	麦入りご飯 セルフ2色どん(炒り卵・鶏そぼろ) じゃがいもの味噌汁 小魚		829 34.5 297 2.7	鶏肉 鶏卵 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	人参	しょうが 枝豆 たまねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま		
3 (金)	<b>節分の日献立</b> 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		802 31.8 405 2.6	いわし もめん豆腐 大豆 かつお節 かつお節	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 大根 ごぼう にんにく きゃべつ	米 麦 里芋 こんにやく 砂糖	ごま油 サラダ油		
6 (月)	ハヤシライス(麦入りご飯) ゆで野菜サラダ 伊予柑ゼリー		851 25.8 333 2.1	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	もやし 玉ねぎ コーン 伊予柑 マッシュルーム	米 麦 米粉 ゼリー	サラダ油		
7 (火)	米粉パン 野菜みそラーメン 春巻き ナムル		844 33.4 374 3.6	豚肉	牛乳	人参 小松菜	ねぎ キャベツ コーン もやし 干しいたけ	米粉パン 中華麺 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま		
8 (水)	<b>初午献立</b> お赤飯 ごま塩 鶏肉の香味焼き からしあえ しもつかれ		814 31 334 2.4	ささげ 鶏肉 鮭 大豆 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 もやし 生姜 にんにく	もち米 米 春雨	ごま		
9 (木)	麦入りご飯 セルフ豚どん 五目厚焼き卵 ゆで野菜		867 32 362 2	鶏卵 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	ねぎ たまねぎ 枝豆 もやし	米 麦 しらたき さとう	サラダ油 ごま		
10 (金)	<b>3年1組リクエスト給食 テーマ「思い出の給食」</b> 麦入りご飯 鶏肉のから揚げ いそべあえ すいとん お米のムース		893 37.5 481 2.8	鶏肉 かつお節	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	大根 ごぼう キャベツ 生姜	米 麦 澱粉 小麦粉	サラダ油		
13 (月)	<b>3年2組リクエスト給食 テーマ「ちょっとぜいたくな食事」</b> 麦入りご飯 セルフかき揚げ丼 塩こんぶ和え 道産子汁 いちごプリン		924 23.9 327 3.3	豚肉 かつお節 みそ	牛乳 わかめ こんぶ	人参	もやし 白菜 ねぎ コーン にんにく	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 バター		
14 (火)	<b>3年3組リクエスト給食 テーマ「みんなの好きな給食」</b> ココア揚げパン ハムステーキ ゆで野菜サラダ ポークポトフ もちアイス		912 36.9 355 3.2	豚肉 ハム ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ もやし コーン セロリ 白菜	宇都宮市産小麦パン 砂糖 もち米	サラダ油		
15 (水)	<b>3年4組リクエスト給食 テーマ「栄養バランス パッテリー!!」</b> セルフオムライス(チキンライス・卵焼き) からしあえ 豚肉入り白菜スープ ガトーショコラ		833 25.5 326 3.2	鶏肉 豚肉 鶏卵	牛乳	人参 ブロッコリー トマト 小松菜	玉ねぎ きゃべつ 干しいたけ だけのこ 白菜	米 麦 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油		
16 (木)	<b>3年5組リクエスト給食 テーマ「おいしい給食」</b> わかめご飯 揚げぎょうざ(2こ) コーンサラダ 味噌汁 ラ・フランスゼリー		824 24.2 337 3	豚肉 かつお節 もめん豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ニラ ブロッコリー	もやし コーン たまねぎ ラ・フランス	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油		
17 (金)	<b>3年6組リクエスト給食 テーマ「日常的なごはん」</b> 麦入りご飯 ハンバーグ宮のたれがけ ゆで野菜サラダ じゃがいもの味噌汁 セノビーゼリー		879 29.9 436 3.2	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳	人参 小松菜 黄ピーマン ニラ	大根 きゃべつ	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油		
20 (月)	麦入りご飯 チキンカツ ボイルキャベツ 大根入り野菜の塩スープ		801 35 373 2	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	大根 たまねぎ セロリ キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油		
21 (火)	はちみつパン マカロニのクリーム煮 ゆで野菜サラダ くだもの		846 34.1 443 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	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		
22 (水)	五穀ごはん さばの味噌煮 野菜の海苔あえ 具だくさん汁		815 35.7 370 2.1	さば みそ 鶏肉 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	きゃべつ かんぴょう ごぼう	米 麦 さとう じゃがいも こんにやく	サラダ油		
23 (木)	<b>天皇誕生日</b>										
24 (金)	チキンカレー(麦入りご飯) こんにやくサラダ ヨーグルト		887 26.3 397 2.7	鶏肉	牛乳 海草 ヨーグルト	人参	玉ねぎ 枝豆 にんにく きゃべつ コーン	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	サラダ油 ごま		
27 (月)	セルフピビンバ丼(肉・野菜のナムル) 坦々春雨スープ		836 32.1 307 2.7	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 ニラ	にんにく 大豆もやし ねぎ えのき しめじ 白菜	米 麦	ごま油 ごま		
28 (火)	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 ぶりかけ		850 29.9 383 2.8	もろ 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 干しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 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
2月の 平均栄養摂取量	830	27~41.5	18.4~27.6	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5
	850	31.2	24.2	367	3.6	341	0.8	0.6	45	6	2.8

※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！

- 10日(金) 3の1
- 14日(火) 3の3
- 16日(木) 3の5
- 13日(月) 3の2
- 15日(水) 3の4
- 17日(金) 3の6



# 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 2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	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類 芋類	油脂
		豆・豆製品	海藻・乳製品		果物	砂糖	
		カロリー-kcal					
		たんぱく質g					
		カルシウムmg					
		塩分g					



