



令和6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	3回	麺	1回
米粉パン	0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 たんぱく質g 脂質g 塩分g	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 きのこ・果	穀類・いも 類 砂糖	油脂			
3 (月)	節分献立 麦入りご飯 いわしのおかか煮 白菜の塩こんぶあえ みそけんちん汁 福豆	774 30.9 21.6 2.3	かつおぶし とうふ みそ 大豆	牛乳 いわし こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう はくさい	米 麦 さとう こんにやく さといも	サラダ油 ごま油			
4 (火)	きなこ揚げパン 野菜とウインナーのスープ煮 ゆで野菜サラダ	807 27.3 30.5 3.3	きなこ ウインナー	牛乳 こんぶ	にんじん パセリ こまつな	キャベツ たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	サラダ油 ドレッシング			
5 (水)	3年1組リクエスト給食 テーマ「3年生との最高の思い出!!」 ご飯 ハンバーグ 磯辺あえ コンソメスープ もちアイス	811 26.2 20.6 2.4	ぶた肉 とり肉	牛乳 のり 乳製品	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも もち米 さとう				
初午献立(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。)											
6 (木)	赤飯 ごま塩 とり肉の香味焼き からしあえ しもつかれ	818 37.5 26.3 2.2	ささげ とり肉 鮭 大豆 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく 生姜 もやし だいこん	米 もち米 はるさめ	ごま ごま油			
7 (金)	麦入りご飯 メンチカツ ボイルキャベツ 大根入り野菜スープ ぶりかけ	747 23.2 20.7 2.2	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳 のり	にんじん だいこん葉	たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 パン粉	サラダ油 ごま			
10 (月)	麦入りご飯 モロのみそマヨネーズ焼き おひたし 五目きんぴら	748 32.8 18.7 2.5	モロ みそ さつま揚げ ぶた肉	牛乳	パセリ こまつな にんじん	レモン キャベツ もやし かいも だいこん	米 麦 こんにやく さとう	マヨネーズ風味 サラダ油			
12 (水)	麦入りご飯 揚げ魚と野菜の和風あえ みそ汁 ぶりかけ	846 32.3 24.1 2.9	モロ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ ひじき	ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油 ごま			
13 (木)	3年5組リクエスト給食 テーマ「トリプル本気の給食」 ご飯 豚の生姜焼き 海藻サラダ トックスープ ガトーショコラ	852 34.7 23.4 3.6	ぶた肉 とり肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ とうもろこし しいたけ ねぎ	米 はちみつ トック 米粉 さとう	サラダ油 ドレッシング			
14 (金)	麦入りご飯 ハヤシライス ゆで野菜サラダ ぼんかん	788 24.6 22.6 1.9	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし ぼんかん	米 麦 米粉	サラダ油 マーガリン ドレッシング			
17 (月)	麦入りご飯 さばの香辛焼き ごま酢あえ 里芋の中華煮	808 33.4 22.5 2.3	さば ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	生姜 にんにく キャベツ	米 麦 こんにやく さとう さといも	ごま油 サラダ油 ごま			
18 (火)	3年6組リクエスト給食 テーマ「定番が一番給食」 メロンパン から揚げ はるさめサラダ ミネストローネスープ プリントルト	877 28.3 39.7 3.2	とり肉 ベーコン 赤いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん こまつな トマト	生姜 キャベツ たまねぎ セロリ	メロンパン でんぶん はるさめ さとう じゃがいも 米粉	サラダ油 ごま ドレッシング			
19 (水)	麦入りご飯 セルフ豚丼 厚焼き卵 おひたし	791 29.5 23.1 2.3	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ ねぎ はくさい もやし	米 麦 しらたき さとう	サラダ油			
20 (木)	【トマト給食】 麦入りご飯 トマト麻婆豆腐丼 春巻 野菜の中華あえ	846 27.2 28.5 2.4	とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	トマト にんじん にら こまつな もやし	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ もやし	米 麦 でんぶん はるさめ さとう 小麦粉	サラダ油 ごま油			
21 (金)	麦入りごはん ポークカレー ゆで野菜サラダ 栃木県産いちごヨーグルト	863 26.2 23.4 2.3	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし いちご	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油 ドレッシング			
25 (火)	コッペパン いちごジャム マカロニのクリーム煮 キャベツのスープ	837 34.2 30.0 3.2	とり肉 ぶた肉 豆乳	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ マッシュルーム キャベツ	コッペパン ジャム マカロニ 米粉	サラダ油 マーガリン			
26 (水)	3年4組リクエスト給食テーマ「田舎でいっぺ」 ご飯 ユーリンチー 磯辺あえ どさんこ汁 はちみつレモンゼリー	896 37.5 18.9 2.8	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく 生姜 ねぎ はくさい もやし とうもろこし	米 でんぶん さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油 マーガリン			
27 (木)	セルフピビンバ丼(麦入りご飯・肉・ナムル) わかめスープ	763 28.3 23.3 2.5	ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく 大豆もやし もやし ねぎ	米 麦 さとう はるさめ	ごま油 ごま			
28 (金)	3年2組リクエスト給食 テーマ「中華統一デテュ」 野菜みそラーメン(中華麺・スープ) 揚げぎょうざ 杏仁豆腐	775 25.1 28.5 3.6	ぶた肉 みそ	牛乳 乳製品	にんじん にら	もやし キャベツ とうもろこし しいたけ ねぎ	ちゅうかめん 小麦粉 さとう	サラダ油			
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	813	29.9	24.8	353	4.2	332	0.65	0.59	35	5.6	2.6

※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!

5日(水)3の1・13日(木)3の5・18日(火)3の6・26日(水)3の4・28日(金)3の2 (3の3のリクエストは3月に実施します。)