



2 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数 18 回（米飯 14 回・米粉パン 1 回・県産小麦粉パン 2 回・麺 1 回）

2 月 給食目標

生活習慣病について知り、
食生活の大切さを知ろう。

2月 給食目標 生活習慣病について知り、 食生活の大切さを知ろう。		主な材料						中学生1人1回あたりの 学校給食摂取基準	
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー 830kcal たんぱく質 27.0g～ 41.5g	脂質 18.4g～ 27.7g カルシウム 450mg
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
日付	献立名								
1 (火)	麦入りごはん					米 麦		930 21.1	21.8 387
	ポークカレー	豚肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油 カレールウ		
	牛乳		牛乳						
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイナッブル 黄桃 レモンゼリー	さとう			
2 (水)	麦入りごはん 鮭ふりかけ	鮭				米 麦	ごま	823 34.4	23.0 477
	牛乳		牛乳						
	厚焼卵	卵				さとう	油		
	磯辺あえ		のり	ほうれんそう	キャベツ				
	すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐		にんじん	ねぎ はくさい しらたき	さとう	油		
節分献立	麦入りごはん					米 麦		844 32.3	23.7 383
3 (木)	牛乳 福豆	大豆	牛乳						
	いわしのかば焼き(梅だれ)	いわし			うめ	でん粉 さとう	油		
	おひたし			にんじん	キャベツ もやし		ごま		
	味噌けんちん汁	とうふ みそ		にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく だいこん	さといも	油		
オリンピック 応援献立	麦入りごはん					米 麦		857 29.5	22.3 340
4 (金)	牛乳		牛乳						
	えびシューマイ(3個)	えび たら			たまねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉	油		
	パンサンスウ			にんじん	キャベツ もやし	はるさめ さとう	ごま油		
	麻婆豆腐	とうふ 豚肉 みそ		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ	さとう でんぷん	油 ごま油		
7 (月)	ミルクトースト		コンデンスミルク			パン		906 32.3	29.4 540
	牛乳		牛乳						
	さつまいものシチュー	鶏肉	粉チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも 小麦粉	油 バター 生クリーム		
	ゆで野菜 和風ドレッシング			こまつな にんじん	キャベツ もやし		ドレッシング		
8 (火)	麦入りごはん					米 麦		884 36.4	25.3 330
	セルフ二色丼	鶏肉 卵			しょうが	さとう	油		
	牛乳		牛乳						
	豆乳仕立てのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 豆乳		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい	さつまいも			
9 (水)	麦入りごはん					米 麦		821 28.5	22.9 321
	牛乳		牛乳						
	ユーリンチー	鶏肉			にんにく しょうが ねぎ	でん粉 さとう	油 ごま油		
	こんにゃくサラダ 青じそドレッシング		海そう		キャベツ こんにゃく				
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん こまつな	はくさい もやし ねぎ	ワンタン			
初午献立	お赤飯 ごま塩		ささげ			米 もち米	ごま	808 36.5	19.3 330
10 (木)	牛乳 レモンゼリー		牛乳		レモン	さとう			
	鶏肉のみそ漬焼き	鶏肉 みそ			しょうが	さとう			
	おひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ				
	しもつかれ	鮭 大豆 油揚げ		にんじん	だいこん				
14 (月)	しょうゆラーメン(スープ・小袋中華めん)	豚肉		にんじん ほうれんそう	はくさい メンマ ねぎ	中華めん	ごま油	864 26.4	34.6 358
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	はるさめ 小麦粉 米粉	油		
	野菜の中華あえ			にら にんじん	もやし	さとう	ラー油		
	焼プリンタルト	卵	脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン		
15 (火)	麦入りごはん のり香味		のり			米 麦	ごま	903 31.4	25.9 452
	牛乳		牛乳						
	生揚げのマーボ炒め	生揚げ 豚肉 赤みそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	さとう でんぷん	油		
	ぎょうざスープ	豚肉 鶏肉		にんじん ほうれんそう	キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 はるさめ			

日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
16 (水)	わかめごはん		わかめ			米 麦		868 28.1	25.6 356
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉 さとう	油		
	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ		ごま		
	豚汁	豚肉 とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん こんにゃく ごぼう	さといも	油		
17 (木)	麦入りごはん					米 麦		887 33.3	19.8 356
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	さば みそ				さとう			
	煮びたし	油揚げ		こまつな	はくさい				
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ えだまめ しらたき	じゃがいも さとう	油		
18 (金)	麦入りごはん					米 麦		901 32.1	27.5 321
	牛乳 アセロラゼリー		牛乳		アセロラ				
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油		
	海そうサラダ ナムドレッシング		海そう	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	坦々春雨スープ	豚肉		にんじん にら	えのきたけ はくさい ねぎ もやし	はるさめ			
21 (月)	揚げパン					パン さとう	油 ココア	853 31.8	29.1 371
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも	油		
	ゆで野菜 かんきつドレッシング			ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング		
22 (火)	麦入りごはん					米 麦		809 26.4	23.5 363
	牛乳		牛乳						
	さんまみぞれ煮	さんま			だいこん	さとう でん粉			
	ごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
	どさんこ汁	豚肉 みそ	わかめ	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ にんにく	じゃがいも	油 バター		
24 (木)	麦入りごはん					米 麦		873 34.6	25.9 451
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ和風きのこソース	鶏肉 豚肉			たまねぎ だいこん しめじ えのきたけ まいたけ	さとう	油		
	ポテトのチーズ煮		チーズ	パセリ		じゃがいも	バター		
	みそ汁	油揚げ とうふ みそ		ほうれんそう					
25 (金)	麦入りごはん ひじきふりかけ		ひじき			米 麦	ごま	814 26.3	21.9 385
	牛乳		牛乳						
	豚肉コロッケ	豚肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油		
	ゆでキャベツ 小袋ソース			にんじん	キャベツ きゅうり				
	茎わかめのスープ	豚肉	茎わかめ	にんじん	キャベツ たけのこ		ごま油		
28 (月)	米粉パン みかんジャム					パン ジャム		835 32.4	30.0 378
	牛乳		牛乳						
	かき揚げうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん 春菊 こまつな	たまねぎ ごぼう ねぎ	小麦粉 うどん	油		
	ポン酢あえ			にんじん ほうれんそう	切干大根		ごま		
都合により献立が変更になる場合があります。 斜体文字になっている食材は、陽北地区の生産者の方から納めていただく予定になっているものです。							2月平均摂取量		
							エネルギー・脂質	860kcal	25.1g
							たんぱく質・カルシウム	30.8g	383mg

3年生のリクエストの上位にあがった献立です。2月にはない献立は3月の卒業前までに登場しますので楽しみに。

主食		主菜		副菜		汁物		デザート	
1位	ココア揚げパン	1位	鶏のから揚げ	1位	磯辺あえ	1位	坦々春雨スープ	1位	レモンカスタードタルト
2位	わかめごはん	2位	ハンバーグ 和風きのこソース	2位	海そうサラダ	2位	茎わかめのスープ	2位	焼プリンタルト
3位	ラーメン	3位	ユーリンチー	3位	肉じゃが	3位	ワンタンスープ	3位	フルーツポンチ



『しもつかれ』 2月10日が初午です。

しもつかれは、2月の初午(はつうま)の日に、わらを束ね、中へ物を包むようにした「わらつと」に入れて、赤飯と一緒に稲荷神社に供えられる行事食です。名前の語源も「下野ばかり説」(栃木県だけで作る料理、下野の家例として作る料理)、「酢むつかり説」(酢の入った料理)などがあります。鬼の歯を連想させる「鬼おろし」と呼ばれている竹の道具でおろしただいこん、にんじんと、正月の塩鯉の頭、節分の豆等を煮込みます。正月や節分の残りの食材を使った保存食として、また破魔招福(はましょうふく: 悪を除けて福を招くこと)の祈りの込められた料理です。「七軒の家のしもつかれを食べると病気にならない」と言われ、隣近所の人と分け合って食べることも多い料理です。