

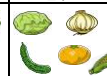
2 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数19回（米飯14回・米粉パン1回・パン4回）

2月 給食目標

自分の食生活を見直そう

自分の食生活を見直そう		2月 給食目標		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 塩分 2.5g以下
		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				
日付	献立名										
1 (水)	麦入りごはん					米 麦		753 28.5	23 2.1		
	牛乳		牛乳								
	生揚げと豚肉の豆板醤炒め	生揚げ 豚肉		アスパラガス にんじん	ねぎ にんにく しょうが	砂糖	サラダ油				
	白菜スープ	鶏肉 ほたて		こまつな にんじん	はくさい	緑豆春雨	ごま油				
	韓国のり		韓国のり								
2 (木)	ココア米粉パン					米粉パン	ココア	824 30.7	32.1 3.9		
	野菜みそラーメン	豚肉		にんじん	もやし はくさい ねぎ コーン	中華麺	サラダ油				
	牛乳		牛乳								
	春巻き	春巻き					サラダ油				
	ナムル			ほうれんそう にんじん	きゃべつ		ごま ごま油				
3 (金) 節分	麦なしごはん					米		865 29.5	24.9 2.9		
	牛乳		牛乳								
	いわしの梅しそ揚げ		いわし	しそ	うめぼし	砂糖	サラダ油				
	白菜の塩こんぶあえ		こんぶ		はくさい		ごま油				
	みそけんちん汁	豆腐 味噌		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	さといも	サラダ油				
	福豆	大豆				さつまいも					
6 (月) 初午	赤飯(ごま塩)	ささげ				米 もち米	ごま	797 38.4	19.3 2.1		
	牛乳		牛乳								
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく						
	あえ物			ほうれんそう にんじん	はくさい	砂糖					
	しもつかれ	鮭 大豆 油揚げ		にんじん	だいこん						
	アロエヨーグルト		ヨーグルト		アロエ						
7 (火)	しらすピザトースト		しらすばし チーズ		きゃべつ	パン		800 33.8	28.8 3.7		
	牛乳		牛乳								
	洋風おでん	うずら卵 さつま あげ		にんじん	だいこん						
	レモンゼリーヨーグルト		ヨーグルト		レモン	砂糖					
8 (水)	麦入りごはん					米 麦		834 21.5	22.5 2.6		
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油				
	牛乳		牛乳								
	ゆで野菜(青じそドレッシング)			ほうれんそう	きゃべつ コーン		アーモンド ドレッシング				
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ								
9 (木)	麦入りごはん(のりふりかけ)		のり			米 麦		854 30.9	23.8 2.4		
	牛乳		牛乳								
	えびのチリソースがけ	えび			にんにく しょうが	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油				
	華風サラダ			ほうれんそう にんじん	もやし	緑豆春雨	ごま ごまあぶら				
	大根スープ	鶏肉		大根葉 にんじん	だいこん たまねぎ						
	ミルクプリン		牛乳			砂糖					
10 (金)	麦入りごはん					米 麦		896 34.4	26.4 2.3		
	セルフ牛丼	牛肉		にんじん えだまめ	たまねぎ	砂糖	サラダ油				
	牛乳		牛乳								
	五目厚焼き卵	卵									
	おひたし			ほうれんそう	はくさい もやし						
	とちおとめいちごゼリー		練乳		いちご	砂糖					
13 (月)	アップル米粉パン				りんご	パン ジャム		752 36.5	28.9 2.6		
	牛乳		牛乳								
	白身魚のホイル焼き	白身魚			玉ねぎ マッシュルーム		マーガリン				
	ゆで野菜(フレンチドレッシング)			ブロッコリー	コーン		ドレッシング				
	カレースープ	豚肉 ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ じゃがいも	サラダ油				

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) 塩分(g)
		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		
14 (火)	麦入りごはん					米 麦		894 34.4	27.4 2.6
	セルフビビンバ丼	牛肉 油揚げ		ほうれんそう にんじん	もやし はくさい ねぎ コーン	砂糖	ごま ごま油		
	牛乳		牛乳						
	坦々春雨スープ	豚肉		にんじん にら	えのき しめじ はくさい	緑豆春雨			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
15 (水) 2月 目標	麦なしごはん					米		811 36.3	23.1 2.6
	牛乳		牛乳						
	赤魚白しょうゆ漬け焼き	赤魚							
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
16 (木)	ゆばとかんぴょうのみそ汁	ゆば 味噌		にんじん	ねぎ かんぴょう	さといも		834 26.3	25.3 2.4
	麦入りごはん					米 麦			
	ハヤシライス	牛肉	脱脂粉乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルー	小麦粉	サラダ油 バター		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(フレンチドレッシング)			ほうれんそう	きゃべつ もやし コーン		サラダ油		
17 (金)	デコボン				デコボン			828 25.7	26.5 2.6
	麦入りごはん(鮭ふりかけ)	鮭				米 麦			
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ	メンチカツ				小麦粉 パン粉	サラダ油		
	ボイルキャベツ(ソース)				ボイルキャベツ				
20 (月)	チンゲンサイと豆腐のかき玉スープ	豆腐 卵	わかめ	青梗菜 にんじん	たまねぎ しいたけ			865 22.7	30 2.5
	メロンパン					パン 砂糖			
	ナポリタン	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト ピーマ	たまねぎ	スパゲティ	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(イタリアンドレッシング)		わかめ	にんじん	きゃべつ コーン		サラダ油		
21 (火)	豆乳プリンタルト	豆乳				砂糖		756 24.5	22.4 3.8
	コーンピラフ(麦入り)				コーン	米 麦			
	牛乳		牛乳						
	ツナマヨオムレツ	ツナ 卵							
	きゃべつのスープ	ベーコン		にんじん	きゃべつ たまねぎ				
22 (水) 好き嫌い克服 メニュー	いちご				いちご			845 25.9	22.4 2.6
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	チャーシュー豆腐	豚肉 生揚げ 味噌		青梗菜 にんじん	たまねぎ もやし	砂糖	サラダ油		
	にらまんじゅう	豚肉		にら					
24 (金)	パンサンスウ			にんじん	きゃべつ	緑豆春雨 砂糖	ごま油	831 32.4	20.3 2.3
	富士山ゼリー					砂糖			
	もち玄米ごはん					米 もち玄米			
	牛乳		牛乳						
	モロの味噌マヨネーズ焼き	モロ 味噌		パセリ	レモン		マヨネーズ(卵なし)		
27 (月)	いそべあえ		のり	ほうれんそう	きゃべつ			774 258	32.2 3.2
	五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう だいこん	砂糖	サラダ油		
	いちごプリン		牛乳		いちご	砂糖			
	きなこ揚げパン	きなこ				パン 砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
28 (火)	野菜とウインナーのスープ煮	ウインナー		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	じゃがいも		906 36.7	29.7 3.1
	ゆで野菜(減塩和風ドレッシング)		わかめ	にんじん	きゃべつ		サラダ油		
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳						
28 (火)	とんかつ	豚肉 卵				小麦粉 パン粉	サラダ油	906 36.7	29.7 3.1
	ボイルキャベツ(ソース)				きゃべつ				
	すまし汁	豆腐 なたと 鯛		にんじん ほうれんそう					

都合により献立が変更になる場合があります。

今月の地産地消「ねぎ・はくさい・だいこん」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。