



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15回・パン4回※)

2月 給食目標

自分の食生活を見直そう

日付	献立名	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 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		
1 (木)	麦入りごはん					米 麦		762 27.8	21.8 1.9
	牛乳		牛乳						
	いわしのおかか煮	かつおぶし	いわし						
	はくさいの塩こんぶあえ		こんぶ		はくさい				
	みそけんちん汁	味噌 豆腐		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								
2 (金)	麦入りごはん					米 麦		908 29.1	26.6 2.4
	ビーフカレー	牛肉	粉チーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	アーモンド入りゆで野菜(青じそドレ)			ほうれんそう	きゃべつ コーン		アーモンド		
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご				
5 (月)	木の葉パン					パン	チョコレート	902 25.7	36.2 4
	牛乳		牛乳						
	野菜味噌ラーメン	豚肉 味噌		にんじん	もやし はくさい ねぎ しいたけ	中華麺	サラダ油		
	春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉	サラダ油		
	ナムル			ほうれんそう にんじん	きゃべつ		ごま油 ごま		
6 (火)	麦入りごはん(ふりかけ)		のり			米 麦		760 24.5	20.5 2.5
	牛乳		牛乳						
	ハムカツ	ハム				小麦粉 パン粉	サラダ油		
	ポイルキャベツ(ソース)				きゃべつ				
	チンゲンサイと豆腐のかきたま汁	豆腐 卵	わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ				
7 (水)	麦入りごはん					米 むぎ		833 28.3	24.8 2.4
	セルフビビンバ丼	豚肉 牛肉 油 揚げ		にんじん ほうれんそう	大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま		
	牛乳		牛乳						
	わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ	春雨	ごま油 ごま		
	ホワイトゼリー		乳酸菌飲料			砂糖			
8 (木)	麦なしごはん					米		761 29.2	23.2 2.2
	牛乳		牛乳						
	魚の西京焼き	銀鱈 西京味噌							
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
	にら玉汁	卵		にら	たまねぎ				
9 (金)	赤飯(ごましお)	ささげ				もち米 米	ごま	754 34.4	17.0 2.1
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく				
	アーモンド和え			ほうれんそう にんじん	はくさい	砂糖	アーモンド		
	しもつかれ	鮭 大豆 油揚げ		にんじん	だいこん				
	いよかんゼリー				いよかん	砂糖			
13 (火)	ココア揚げパン					パン	ココア サラダ油	804 26.9	31.2 3.1
	牛乳		牛乳						
	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	たまねぎ はくさい	じゃがいも			
	ゆで野菜(和風ドレ)		わかめ	にんじん	きゃべつ		サラダ油		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
14 (水)	 リクエスト給食						914 30.4	33.4 3.9	

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		
15 (木)	麦入りごはん					米 麦		828 27.1	26.1 2.0
	牛乳		牛乳						
	味噌チキンカツ	味噌 鶏肉				小麦粉 パン粉	サラダ油		
	ゆで野菜(玉ねぎドレ)			にんじん	きゃべつ きゅうり		サラダ油		
	大根野菜スープ	ベーコン		にんじん 大根葉	たまねぎ きゃべつ だいこん もやし セロリ				
ミルクプリン		牛乳			砂糖				
16 (金)	麦入りごはん					米 麦		831 18.4	25.6 2.1
	トマト給食 トマトハヤシライス	牛肉		トマト にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	小麦粉	バター サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(手作りドレ)			ほうれんそう	きゃべつ もやし コーン		サラダ油		
ぼんかん				ぼんかん					
19 (月)	シュガートースト					食パン 砂糖	マーガリン	836 26.8	32.3 3.4
	牛乳		牛乳						
	うずら卵と野菜のカレー煮	うずら卵 豚肉 ベーコン		にんじん えだまめ		じゃがいも 砂糖	サラダ油		
	ゆで野菜(バンバンジードレ)				きゅうり きゃべつ もやし コーン		サラダ油 ごま		
	卒業すだちゼリー				すだち	砂糖			
20 (火)	麦なしごはん					米		799 30.8	23.4 2.2
	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 鶏肉	もずく	にんじん	たけのこ しいたけ	砂糖			
	おひたし			ほうれんそう	はくさい もやし				
21 (水)	麦入りごはん					米 麦		801 26.8	23.4 2.1
	牛乳		牛乳						
	魚の照焼き	カラスカレイ							
	里芋の中華煮	豚肉		にんじん	しょうが にんにく	さといも 砂糖	ごま油		
	ごま酢和え			ほうれんそう にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
22 (木)	麦入りごはん(韓国のり)		のり			米 麦	ごま油	801 26.8	33.6 3.2
	牛乳		牛乳						
	生揚げと豚肉のトウバンジャン炒め	生揚げ 豚肉		にんじん	ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油		
	はくさいスープ	豚肉		こまつな にんじん	しいたけ たけのこ はくさい		ごま油		
	杏仁豆腐		牛乳			砂糖			
26 (月)	朝焼きコッパパン(大豆チョコ)	大豆粉				パン	チョコ	883 34.3	32.7 2.4
	牛乳		牛乳						
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 えび ほたて	牛乳 脱脂粉乳	にんじん えだまめ	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉 マカロニ	バター サラダ油		
	ゆで野菜(和風ドレ)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ		サラダ油		
	いちご				いちご				
27 (火)	麦入りごはん 自分の食生活を見直そう 「和食献立」		牛乳			米 麦		749 29.7	17.9 2.5
	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		サラダ油		
	さっぱりあえ		のり	こまつな	きゃべつ				
	五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう だいこん	砂糖	サラダ油		
28 (水)	麦入りごはん 好き嫌い克服献立 「豆を食べよう」		牛乳			米 麦		816 22.8	22.9 2.6
	牛乳		牛乳						
	チャーシャン豆腐	豚肉 生揚げ 味噌		にんじん ちんげんサイ	たまねぎ もやし し たけ しょうが	でん粉 砂糖	サラダ油		
	シューマイ	豚肉			たまねぎ しょうが	でん粉 パン粉 小麦粉			
	バンサンスウ			にんじん	きゃべつ	春雨 砂糖	ごま油		
29 (木)	麦なしごはん 4年に1度の セルフマ玉井 うるう年		牛乳			米		834 40.0	18.1 2.5
	牛乳		牛乳			砂糖	ごま		
	ゆばとかんぴょうの味噌汁	ゆば 味噌		にんじん	ねぎ かんぴょう	さといも			
	ヨーグルト		ヨーグルト						

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「米・ねぎ・こまつな・ほうれんそう・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。