



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・パン3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		
3（月） 立春	麦入りごはん 節分献立					米 麦		773 27.1	20.7 2
	牛乳 (今年の節分は2/2)		牛乳						
	いわしのおかか煮	かつおぶし	いわし			砂糖 でん粉			
	はくさいの塩こんぶあえ		塩昆布		はくさい		ごま油		
	味噌けんちん汁	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		
	節分デザート豆乳プリン	豆乳				砂糖			
4（火）	麦入りごはん					米 麦		761 26.8	21.9 2.3
	牛乳		牛乳						
	チキン味噌カツ	鶏肉 味噌				小麦粉 米粉	サラダ油		
	ポイルキャベツ				きゃべつ				
	大根入り野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ きゃべつ もやし セロリ				
	ミニフィッシュ		さびなご			砂糖			
5（水）	赤飯(ごましお) 初午献立					米 もち米	ごま	807 35.7	18.8 2.1
	牛乳 (今年の初午は2/6)		牛乳						
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく		ごま		
	アーモンドあえ			ほうれのう にんじん	きゃべつ	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				
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
6（木）	ビスキュイパン 2年生は	卵	乳		いちご	米粉パン 砂糖 小麦粉	バター	805 35.3	20.6 2.6
	牛乳 スキー教室のため		牛乳						
	ポークビーンズ 給食なしです	豚肉 大豆	チーズ	にんじん えだまめ トマト	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油		
	ゆで野菜(かんきつドレ)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ かんきつ		サラダ油		
7（金）	麦入りごはん(韓国のり)		のり			米 麦	ごま油	784 26.4	22.4 2.1
	牛乳		牛乳						
	生揚げと豚肉の豆板醤炒め	生揚げ 豚肉		にんじん	ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油		
	はくさいスープ	鶏肉		こまつな にんじん	たけのこ しいたけ はくさい		ごま油		
	杏仁豆腐プリン	豆乳			もも あんず	砂糖			
10（月）	きなこ揚げパン	きなこ	乳			パン 砂糖	サラダ油	774 25.8	32.2 3.2
	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	きゃべつ たまねぎ	じゃがいも			
	ゆで野菜(減塩ドレッシング)		わかめ	にんじん	きゃべつ		ドレッシング		
12（水）	ひろしごはん			広島菜		米 麦		773 30.7	15.8 3.6
	牛乳		牛乳						
	おでん	さつま揚げ ちくわ うずら卵 以	いわし こんぶ	にんじん	だいこん				
	からしあえ			こまつな	もやし はくさい		ごま		
	ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
13（木）	麦入りごはん					米 麦		840 32.0	24.3 2.3
	セルフ牛丼	牛肉		にんじん えだまめ	たまねぎ	砂糖			
	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	でん粉 砂糖			
	おひたし		卵	ほうれんそう	はくさい もやし				
	いちごゼリー				いちご	砂糖			
14（金）	麦入りごはん バレンタイン献立					米 麦		879 28.3	26.7 2.6
	牛乳 ♡はどこにあるかな？		牛乳						
	ハンバーグおろしソース	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	砂糖			
	切干大根のにつけ	さつま揚げ 油揚げ		にんじん		砂糖	サラダ油		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		こまつな にんじん	だいこん ごぼう				

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		
17 (月)	麦入りごはん					米 麦		870 20.6	23.6 2.6
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん えだまめ トマト	たまねぎ にんにく	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		
	おめでとう豆乳プリン	豆乳				砂糖			
18 (火)	朝焼きコッペパン		乳			パン		772 28.5	25.9 2.4
	リンゴジャム				りんご	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	白身魚のグリル	真鯛			たまねぎ マッシュルーム		マーガリン		
	ゆで野菜(香りがまドレ)			ブロッコリー	コーン		ごま		
	ミネストローネスープ	ベーコン 豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ	サラダ油		
19 (水)	麦入りごはん 今月のめあてから					米 麦		762 31.7	18.0 2.2
	牛乳 「自分の食生活を見直そう」		牛乳						
	鮭の西京焼き	鮭 西京味噌							
	磯辺和え		のり	こまつな	もやし きゃべつ				
	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		
20 (木)	麦入りごはん(ふりかけ)		のり			米 麦		795 26.2	21.2 2.6
	牛乳		牛乳						
	えびといかのチリソース	えび いか			にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油		
	華風サラダ			ほうれんそう にんじん	もやし	春雨	ごま ごま油		
	大根スープ	鶏肉		にんじん だいこん葉	だいこん たまねぎ セロリ				
21 (金)	麦入りごはん トマト給食					米 麦		841 27.1	26.8 2.1
	トマトハヤシライス	牛肉		トマト パセリ	たまねぎ しめじ	小麦粉	サラダ油 マーガリン		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(フレンチドレ)			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				
25 (火)	いちご米粉パン		乳			米粉パン		840 29.2	30.2 3.8
	牛乳		牛乳						
	野菜味噌ラーメン	豚肉 味噌		にんじん	もやし きゃべつ コーン ねぎ しいたけ	中華麺	サラダ油		
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	米粉 小麦粉 春雨	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		
26 (水)	麦入りごはん					米 麦		815 28.9	20.2 1.9
	牛乳		牛乳						
	白身魚の塩こうじ焼き	金目鯛							
	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		
	ごま酢あえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
27 (木)	麦入りごはん					米 麦		887 32.6	29.0 2.6
	セルフビビンバ丼	牛肉		にんじん ほうれんそう	にんにく 大豆もやし	砂糖	ごま油		
	牛乳		牛乳						
	担担春雨スープ	豚肉		にんじん にら	えのきたけ しめじ はくさい ねぎ	春雨			
	ホワイトゼリー		乳酸飲料			砂糖			
28 (金)	麦入りごはん 好き嫌い克服献立					米 麦		780 21.5	20.9 2.5
	牛乳 「豆を食べよう！」		牛乳						
	チャーシャン豆腐	豚肉 厚揚げ 味噌		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ	でん粉 砂糖	サラダ油		
	えびシューマイ	えび たら			たまねぎ しょうが	砂糖 小麦粉			
	パンサンスウ			にんじん	きゃべつ	春雨 砂糖	ごま油		

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・こまつな・ほうれんそう」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。



節分というと2月3日のイメージがありますが、「節分」は季節を分けるという意味なので「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を差します。そのうち「立春」の前日だけが残りました。今年立春が2月3日であることから、2月2日が節分なのです。