



# 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・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		
2（月）	米粉ごまスライスパン		乳			米粉	ごま	816 38	32.3 2.2
	セルフハンバーガー	豚肉 鶏肉				砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	チキンポトフ	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ はくさい セロリ				
	ヨーグルト		ヨーグルト						
<b>ほ</b> 3（火）	麦入りごはん 節分献立					米 麦		766 26.8	21 1.8
	牛乳		牛乳						
	魚の米麴焼き	カレイ							
	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				
	豆乳パンナコッタいちご	豆乳			いちご	砂糖			
	福豆	大豆							
<b>ほ</b> 4（水）	栗入り赤飯（ごましお）	ささげ				米 もち米	ごま くり	904 32.8	22.7 2.6
	牛乳 初午献立		牛乳						
	鶏肉の香味焼き（今年の初午は2/1でした）	鶏肉			しょうが にんにく		ごま		
	しもつかれ	鮭 大豆 油揚げ		にんじん	だいこん				
	ゆばとかんぴょうのみそ汁	ゆば みそ		にんじん	ねぎ かんぴょう				
	ホワイトゼリー		乳			砂糖			
5（木）	麦入りごはん					米 麦		753 26.9	21 2.2
	牛乳		牛乳						
	牛肉のねぎ宮ソース	牛肉			ねぎ たまねぎ		サラダ油		
	白菜スープ	鶏肉		こまつな にんじん	はくさい たけのこ しいたけ		ごま油		
	いちごゼリー				いちご	砂糖			
6（金）	麦入りごはん					米 麦		859 19.8	22.4 2.3
	ポークカレー	豚肉	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	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	レモンゼリー入りヨーグルト		ヨーグルト		レモン	砂糖			
<b>ほ</b> 9（月）	ナンピザトースト 2/6～22ミラノ・コルティナ2026ラミ		チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	米粉ナン		753 33.2	28.2 2.9
	牛乳 冬季オリンピックにちなんで		牛乳						
	イタリアンスープ イタリア献立	鶏肉 ベーコン	粉チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン マッシュルーム	パン粉			
	豆乳パンナコッタみかんソース	豆乳			みかん	砂糖			
<b>ほ</b> 10（火）	麦入りごはん（のりふりかけ）		のり			米 麦		810 31.1	22.3 3.3
	牛乳		牛乳						
	ハムカツ 好き嫌い克服献立	ハンチカツ	乳		たまねぎ	パン粉 でん粉			
	ボイルきゃべつ（ソース） 豆類を食べよう！				きゃべつ				
	チンゲンサイと豆腐のかき玉スープ	豆腐 卵	わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ				
12（木）	麦入りごはん					米 麦		803 30.9	19.8 2.1
	牛乳		牛乳						
	えびのチリソース	えび			にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油		
	春雨中華スープ	ハム		にんじん こまつな	たけのこ きくらげ	春雨	ごま油		
	アロエヨーグルト		ヨーグルト		アロエ	砂糖			

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		
13 (金)	麦入りごはん					米 麦		798 28.6	19.2 2.5
	牛乳		牛乳						
	魚のねぎ塩焼き	鮭			ねぎ		ごま油		
	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	サラダ油		
	ごま酢あえ			ほうれんそう にんじん	かんぴょう きゃべつ	砂糖	ごま		
<div><div>ほ</div></div> 16 (月)	デニッシュパン		乳			パン 砂糖	バター	974 24.4	57.4 2.1
	牛乳		牛乳						
	えびグラタン	えび	粉チーズ チーズ	パセリ	たまねぎ マッシュルー	マカロニ じゃがいも			
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	きゃべつ たまねぎ				
	チョコクレープ					砂糖 米粉	チョコ		
17 (火)	麦入りごはん					米 麦		792 24.5	22 2.5
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のごま味噌焼き	鶏肉 味噌				砂糖	ごま		
	おひたし			こまつな にんじん	きゃべつ もやし				
	切干大根の煮つけ	さつま揚げ 油揚げ		にんじん	切干大根	砂糖			
<div><div>ほ</div></div> 18 (水)	麦入りごはん					米 麦		815 18.1	25.1 2.5
	ハヤシライス	牛肉		にんじん トマト パセ	たまねぎ	小麦粉 でん粉	サラダ油 バター		
	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	オリーブ油			
	フルーツ				オレンジ ぶどう パイン メロン				
<div><div>ほ</div><div></div></div> 19 (木)	麦入りごはん 宮っ子ランチ					米 麦		846 33.1	26.2 2.3
	牛乳 旬の食材「にら」を使った献立		牛乳						
	鮭の南蛮漬け	鮭		にんじん	たまねぎ	砂糖	ごま		
	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 かんぴょう				
<div><div>ほ</div></div> 20 (金)	麦入りごはん					米 麦		873 34	25.9 2.4
	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						
	厚焼き卵	卵				砂糖	サラダ油		
	おひたし			ほうれんそう	はくさい もやし				
	すだちゼリー				すだち	砂糖			
24 (火)	シナモン揚げパン		乳			パン 砂糖	サラダ油	757 26.7	30.4 2.4
	牛乳		牛乳						
	野菜とウインナーのスープ煮(ホタテ入り)	ウインナー ほたて		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	じゃがいも			
	ゆで野菜(野菜入り和風ドレ)		わかめ	にんじん	きゃべつ		ドレッシング		
25 (水)	麦入りごはん					米 麦		836 32.2	28 2.6
	セルフビビンバ丼	牛肉		にんじん ほうれんそう	大豆もやし		ごま ごま油		
	牛乳		牛乳						
	担々春雨スープ	豚肉		にんじん にら	えのきたけ しめじ はくさい ねぎ	春雨			
	ぼんかん				ぼんかん				
<div><div>ほ</div></div> 26 (木)	麦入りごはん 今月のめあて					米 麦		752 29.8	16.7 2.7
	牛乳 「自分の食生活を見直そう」		牛乳						
	魚の西京焼き	キンメ 西京みそ							
	磯辺和え		のり	ほうれんそう	もやし きゃべつ				
	五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん	だいこん ごぼう	砂糖	サラダ油		
27 (金)	麦入りごはん					米 麦		761 32.1	19.9 2
	牛乳		牛乳						
	エビフライ	えび			たまねぎ	パン粉 小麦粉	サラダ油		
	ポイルきゃべつ(ソース)				きゃべつ				
	韓国風みそ汁	豚肉 豆腐 味噌	茎わかめ	にんじん	もやし ねぎ にんにく		ごま		

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

