



2月給食献立予定表

横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

給食回数18回 ご飯14回 パン3回
米粉パン1回 麺1回

宇都宮市立横川中学校

	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)	体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
2月1日 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き おひたし 切干大根の煮つけ	812 24.8 22.6 2.5	鶏肉 みそ かつお節 さつま揚げ	牛乳	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし 切干大根	米 砂糖	ごま 油
2月2日 (水)	パン キaramelパテ 牛乳 マカロニグラタン キャベツのスープ マスカットゼリー	867 36.0 24.2 3.5	鶏肉 えび ベーコン	牛乳 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん にんじん	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 油 マーガリン	
節分・地産地消献立 2月3日 (木)	いわしのピリ辛丼 牛乳 けんちん汁 福豆	848 33.7 24.7 2.7	いわし 豆腐 かつお節 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 大根 ごぼう 大根	米 でん粉 砂糖 油	さといも こんにゃく
2月4日 (金)	セルピビンパ丼 牛乳 坦々春雨スープ アロエヨーグルト	892 34.0 28.4 2.9	豚肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん しろ	もやし にんにく えのきたけ しめじ しいたけ 白薬 ねぎ アロエ	米 砂糖 春雨	ごま油 ごま
2月7日 (月)	玄米入りごはん 牛乳 焼魚(ほっけ) 磯辺あえ 五目きんぴら	760 29.5 17.8 2.6	ほっけ さつま揚げ 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう 大根	米 玄米 こんにゃく 砂糖 油	
2月8日 (火)	ごはん 牛乳 チャーシュー豆腐 えびの水晶包み蒸し パンサンスウ	856 29.0 25.5 2.6	生揚げ 豚肉 みそ えび	牛乳	にんじん チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ しょうが 干しいたけ もやし キャベツ もやし	米 でん粉 砂糖 小麦粉 春雨 砂糖 パン 砂糖 油 ココアパウダー	ごま油
☆3-2リクエスト給食 2月9日 (水)	揚げパン(きなこ・ココア) 牛乳 野菜とウインナーのスープ煮 ゆで野菜 中華ドレッシング いよかんゼリー	きなこ ココア 814 847 28.2 26.9 31.1 30.8 3.4 3.3	きなこ ウインナー わかめ	牛乳	にんじん バセリ にんじん	白薬 玉ねぎ キャベツ いよかん	パン 砂糖 じゃがいも 砂糖 春雨 砂糖 ごま油	油
初午給食 2月10日 (木)	炊きおこわ(赤飯) 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き ごまあえ しもつかれ	888 38.1 30.6 2.6	ささげ 豚肉 みそ さけ 大豆 油揚げ	牛乳	しょうが ほうれん草 にんじん にんじん	ほうれん草 大根 キャベツ	米 もち米 砂糖 砂糖 酒粕	ごま
2月11日 (金)	建国記念の日							
2月14日 (月)	ごはん 牛乳 洋風おでん からしあえ チョコクレープ(バレンタイン)	832 25.7 25.3 2.2	ちくわ エビボール うずら卵 ウインナー ベーコン かまぼこ 豆乳	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根 もやし 白薬	米 砂糖 ごま	
2月15日 (火)	ごはん 牛乳 いかのチリソースがけ 華風サラダ 大根スープ	803 30.6 20.5 2.6	いか 鶏肉	牛乳	にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 にんじん にんじん	キャベツ 大根 玉ねぎ セロリ	米 でん粉 砂糖 春雨 ごま ごま油	油 ごま油
☆3-1リクエスト給食 2月16日 (水)	米粉パン 牛乳 野菜みそラーメン にらまんじゅう ナムル	867 36.0 24.2 3.5	豚肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん しろ ほうれん草 にんじん	ねぎ キャベツ コーン もやし 干しいたけ キャベツ	米粉パン 中華麺 ごま ごま油	油
2月17日 (木)	ごはん 牛乳 赤魚の粕漬け ごまあえ 田舎汁	757 33.7 17.6 2.2	赤魚 鶏肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん 小松菜	キャベツ かんぴょう ごぼう	米 粕 じゃがいも こんにゃく 油	ごま
2月18日 (金)	ごはん ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング 県産いちごヨーグルト	870 26.7 21.9 2.8	豚肉 粉チーズ 牛乳 ヨーグルト	牛乳	にんじん ほうれん草 いちご	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン 砂糖	米 じゃがいも 油	

☆...リクエストメニュー 3年生の各クラスと1・2年生のリクエストメニューです。



日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)	体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
☆1年生リクエスト給食	セルフ牛丼	811	牛肉		にんじん	玉ねぎ ねぎ 枝豆	米	しらたき 砂糖 油
2月21日 (月)	牛乳	30.8		牛乳				
	厚焼き卵	22.5	卵					
	おひたし	2.2	かつお節		ほうれん草	キャベツ もやし		
	ごはん	784					米	
2月22日 (火)	牛乳	33.4		牛乳				
	チキンカツ	17.9	鶏肉 卵	粉チーズ				パン粉 小麦粉 油
	ポイルキャベツ	2.1			キャベツ			
	かぶ入り野菜スープ		ベーコン		にんじん かぶの葉	かぶ 玉ねぎ もやし キャベツ セロリ		
2月23日 (水)	ミニフィッシュ		かたくちいわし					
天皇誕生日								
2月24日 (木)	パン いちごジャム	935				いちご	パン 砂糖	
	牛乳	38.8	白身魚 あさり		ブチトマト バセリ	にんにく		マーガリン
	白身魚のアクアパッツァ	37.2			ブロッコリー	コーン		
	ゆで野菜 フレンチドレッシング	3.1	ベーコン 豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ	マカロニ じゃがいも	油
☆3-6リクエスト給食	セレクアイス			アイスクリーム			(シャーベット)	
2月25日 (金)	ハヤシライス	850	豚肉	脱脂粉乳	にんじん バセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム	米 小麦粉	油 マーガリン
	牛乳	26.6		牛乳				
	ゆで野菜 手作りドレッシング	25.4			ほうれん草	キャベツ もやし コーン		油
	ぼんかん	2.2				ぼんかん		
2月28日 (月)	ごはん 韓国のり	760		のり			米	ごま油
	牛乳	28.0		牛乳				
	生揚げと豚肉のトウバンジャン炒め	22.3	豚肉 生揚げ		ブロッコリー にんじん	ねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油
	白菜スープ	2.1	豚肉		小松菜 にんじん	白薬 たけのこ 干しいたけ	春雨	ごま油
	平均							
	831							
	31							
	24.8							
	2.7							



○ 数値は中学生の基準値で計算してあります。

1回あたりの学校給食摂取基準

(エネルギー 830kcal, たんぱく質 27.5~41.5g, 脂質 18.4~27.7g, 塩分 2.5g)

○ 事情により献立が変更になることがあります。

○ **太字は宇都宮産・栃木県産を使用してい**

節分について



2月4日は立春といい春が始まる日です。その前日を「季節を分ける日」という意味で、「節分」というようになりました。現在では、節分と言えば立春の前日だけをさすようになりましたが、季節のはじまりを示す立春、立夏、立秋、立冬の前日はいずれも節分です。

節分に豆をまく習慣は室町時代頃から始まったとされています。昔は、病気や火事、地震などの災いは鬼が持つてくると信じられており、「鬼は外、福は内」と叫んで豆をまいて鬼を追い払い、家族の健康や幸福を願ったのです。

では豆まきにはなぜ生の豆ではなく煎り豆を使うのでしょうか？生の豆からは芽が出ます。「拾い忘れたものから芽が出るのは良くない」と言われているので、煎った豆を使います。また、柊の枝に焼いたいわしの頭をさし、家の入り口や台所に飾り、厄除けをする風習も残っています。

初午(はつうま)について



初午は二月の最初の午の日をいい、稲荷を祭る稲荷祭りです。稲荷の名は「稲生り」から来たという説もあり、食物の神、農耕の神とされ、農村では、初午の儀礼は春の農耕の初めに田の神を山から里にお迎えするという意味もありました。

【しもつかれ】について

二月の初午の日にしもつかれを作り、その年の新しいわらつと(わら製の納豆の入れ物)にしもつかれと赤飯を入れ、稲荷神社に供える行事食です。

「しもつかれ」という呼び名は、下野の国の食べ物ということからつけられたとか、酢が入った食べ物の「すむつかり」がもとの名などと言われています。「七軒の家のしもつかれを食べると病気になる」という言い伝えがあります。食料が乏しかった時代に、食べ物を大切にする先人の知恵が生んだ栄養価の高い、栃木県を代表する郷土料理です。

アクアパッツァ



2月24日に「アクアパッツァ」という料理を出します。「アクアパッツァ」とは、魚をオリーブオイルやにんにくでソテーし、白ワインやトマト、あさりなどと煮込んだイタリア料理です。イタリア語で「アクア」は「水」、「パッツァ」は「暴れる」「狂った」などの意味があり、食材を鍋に入れる際に水が油に跳ねる様子から名付けられたといわれています。

使用する食材は厳密に決まっているわけではなく、好みの魚や野菜、ハーブをアレンジして加えるようです。

この料理は、図書室に新しく買った大人気まんのレシピ本、「きのう何食べた?」〜シロさんの簡単レシピ2〜でも紹介されています。

☆リクエスト☆

1月からリクエストメニューを入れていきます。3月にも一部入ります。楽しみにしててください。