



月給食献立予定表

学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。




宇都宮市産の食材は **太字** に、県内産の食材には、

給食回数 19回

ご飯 15回	県産小麦パン 0回
米粉パン 2回	麺 1回 ナン 1回

宇都宮市立陽南中学校

3年生用 _____ は3年生だけに提供されるメニューです。 **網掛け** をしています。

日 付	献 立 名	このマークの日は 陽南地域統一メニューです。	主 な 材 料								
			カロリーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂		
1 (木)	 <div>3-4 リクエスト【わくわく中華給食】メニュー</div> <div>麦入りご飯 ユーリンチー 春雨サラダ 水餃子スープ みかんクレープ</div> 		961 26.5 30.5 2.9	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	ねぎ にんにく もやし キャベツ 白菜 みかん	精白米 大麦 小麦粉 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油 ごま		
2 (金)	 <div>節分の日メニュー</div> <div>麦入りご飯 いわしのごま味噌煮 白菜の塩昆布和え 味噌けんちん汁 福豆&芋</div> 		788 31.7 19.3 2.6	いわし 豆腐 かつお節 味噌 大豆	牛乳 昆布	にんじん こまつな	だいこん ごぼう 白菜	精白米 大麦 こんにゃく さといも さつまいも	ごま油 サラダ油		
5 (月)	 <div>宇都宮市産トマト活用デー</div> <div>麦入りご飯 笹かまぼこの二色揚げ 大根おろし トマ豚汁 ヨーグルト</div> 		873 30.3 22.3 2.7	かまぼこ 鶏卵 豆腐 豚肉 味噌 かつお節	牛乳 ヨーグルト 昆布 青のり	トマト にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	精白米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油		
6 (火)	 <div>麦入りご飯 ポークカレー ゆで野菜 ドレッシング 瀬戸内レモンタルト</div> 		923 24.8 26.1 3.5	豚肉 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ とうもろこし レモン	精白米 大麦 砂糖 小麦粉	サラダ油 じゃがいも バター カレールー		
7 (水)	 <div>麦入りご飯 いかのチリソースがけ 中華風サラダ 切干大根とミートボールのスープ</div> 		874 31.3 24.7 2.8	いか 豚肉 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし 切干大根	精白米 片栗粉 大麦 砂糖 はるさめ	サラダ油 ごま油 ごま		
8 (木)	 <div>麦入りご飯 揚げ魚と野菜の和風炒め かんぴょうの味噌汁 ひじきふりかけ</div> 		843 27.5 21.5 2.4	メルルーサ 油揚げ 味噌 ひじき	牛乳 かたくちいわし 昆布	ピーマン にんじん にら	たまねぎ にんにく しいたけ かんぴょう	精白米 片栗粉 じゃがいも 大麦 砂糖	ごま サラダ油		
9 (金)	 <div>初午の日メニュー 栃木県の郷土料理</div> <div>赤飯 ごま塩 鶏肉の味噌焼き 小松菜のからし和え しもつかれ 杏仁プリン</div> 		827 34.1 23.9 1.8	ささげ 鶏肉 鮭 油揚げ 大豆 味噌	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん もも	もち米 精白米 砂糖	ごま サラダ油		
13 (火)	 <div>麦入りご飯 鮭フライ ソース キャベツのごま和え 小松菜の味噌汁</div> 		909 39.8 25.1 2.7	鮭 鶏卵 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 昆布 かたくちいわし	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ	精白米 小麦粉 大麦 砂糖 パン粉	サラダ油 ごま		
14 (水)	 <div>3-7 リクエスト【俺の！！バレンタインお子様ランチ】メニュー</div> <div>米粉いちごパン ♥ハンバーグデミグラス ポテトのチーズ煮 ♥マカロニのスープ チョコケーキ</div> 		771 35.4 28.5 3.4	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし いちご	米粉パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	チョコクリーム サラダ油 バター		
15 (木)	 <div>麦入りご飯 白身魚の白味噌焼き 切干大根の煮付け 小松菜のおひたし キャンディチーズ</div> 		840 28.3 26 2.7	タラ 味噌 油揚げ さつま揚げ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	切干大根 キャベツ	精白米 大麦 砂糖	サラダ油		
16 (金)	 <div>3-3 リクエスト【3組といえば中華】メニュー</div> <div>ゆで中華麺 醤油ラーメンスープ 春巻き&餃子 中華風サラダ 杏仁豆腐</div> 		795 33.2 26.1 4.9	焼き豚 なると 豚肉	牛乳 かたくちいわし 昆布	にんじん ほうれん草	とうもろこし もやし メンマ ねぎ キャベツ	中華麺 春雨 春巻きの皮	サラダ油 ごま ごま油		
19 (月)	 <div>3-5 リクエスト【天ぶら定食】メニュー</div> <div>麦入りご飯 いか天・かぼちゃ天・タレ 豆腐の味噌汁 ほうれん草の磯辺和え えび天ぶら</div> 		859 25.9 25.3 2.2	いか 豆腐 味噌 えび	牛乳 かたくちいわし 昆布 のり	かぼちゃ こまつな ほうれん草	たまねぎ 白菜	精白米 大麦 小麦粉	サラダ油		
20 (火)	 <div>3-2 リクエスト【思い出そうインドランチ】メニュー</div> <div>ナン キーマカレー えびカツ 小松菜の磯辺和え タンドリーチキン セノビーゼリー</div> 		857 39.1 33.2 4	豚肉 レンズ豆 えび 鶏肉 白身魚	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ にんにく セロリ しょうが りんご レモン	ナン 小麦粉 パン粉	サラダ油 バター		
21 (水)	 <div>麦入りご飯 おでん 納豆 青のり 白菜のごま和え</div> 		870 36.5 24 2.3	かつお節 納豆 ちくわ さつま揚げ がんもどき いか うすら卵 白身魚	牛乳 昆布 青のり	にんじん こまつな	だいこん はくさい	精白米 こんにゃく 砂糖 大麦 里芋	ごま		
22 (木)	 <div>学校保健給食委員会</div> <div>いりこ菜飯 揚げ餃子 田舎汁 もやしのキムチ和え 苺ヨーグルト</div> 		875 28.7 25.4 2.9	豚肉 豆腐 かたくちいわし 味噌	牛乳 昆布 ヨーグルト かたくちいわし	にんじん 小松菜	もやし ごぼう かんぴょう いちご しょうが	精白米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 餃子皮	サラダ油 ごま油		
26 (月)	 <div>3-9-3-10 リクエスト【卒業記念給食】メニュー</div> <div>わかめご飯 ハンバーグ宮のタレがけ マカロニ入サラダ ミネストローネ いちごタルト</div> 		854 31.4 23.7 3.1	ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく いちご	精白米 マカロニ 大麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター		
27 (火)	 <div>麦入りご飯 豚丼の具 太巻き卵 キャベツのおひたし すだちゼリー</div> 		899 35.4 24.8 2.4	豚肉 かまぼこ かつお節 鶏卵	牛乳	さやえんどう にんじん ほうれん草	ねぎ すだち たまねぎ キャベツ もやし	精白米 砂糖 大麦 しらたき	サラダ油		
28 (水)	 <div>3-1 リクエスト【和食御膳】メニュー</div> <div>麦入りご飯 さばの味噌煮 味のり 小松菜のおひたし じゃがいものそぼろ煮 チョコアイス</div> 		887 34.7 21.8 2.6	かつおぶし さば 鶏肉	牛乳 のり 生クリーム	こまつな にんじん	はくさい グリンピース ねぎ にんにく しょうが	精白米 じゃがいも 大麦 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま油 チョコ		
29 (木)	 <div>3-6 リクエスト【みんな大好き唐揚げランチ】メニュー</div> <div>米粉パン チョコクリーム 鶏肉の唐揚げ もやしのナムル ABCトマトスープ りんごジュース</div> 		922 35.5 47.5 3.5	ウィンナー 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ キャベツ にんにく りんご もやし	米粉パン マカロニ 砂糖 片栗粉	チョコクリーム サラダ油 ごま油 ごま		
中学生の1食分の 所要栄養量基準	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
	830	33.2	23.1	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満
2月の 平均栄養摂取量	864	32.1	26.3	451	6.3	368	0.43	0.6	44	6.2	2.5

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。