



# 2月 給食献立表

日光市立小林中学校

日 曜	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実				
1 木	ご飯 牛乳 ポークしょうまい 中華くらげ和え 八宝菜	ポークしょうまい ハム 豚肉 中華くらげ えび いか うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり もやし 白菜 たまねぎ たけのこ しいたけ	ご飯 片栗粉	ごま油 サラダ油 ごま ドレッシング	837	35.9	23.7	2.7
2 金	【節分献立】 ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 白菜の香り漬け 里芋と大根のどぼろ煮 スイートポテト&フィッシュ福豆	いわしのしょうが煮 鶏肉 福豆	牛乳	にんじん	白菜 きゅうり だいこん ゆず えだまめ	ご飯 さといも 片栗粉		858	32.9	21.5	2.8
5 月	ココア揚げパン 牛乳 カレーうどん じゃこサラダ りんご	豚肉 油揚げ なると ちりめんじゃこ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり りんご	コッペパン うどん グラニュー糖 ごま	サラダ油 カレールウ ドレッシング	815	27.6	26.1	3.6
6 火	【初午献立】 赤飯 牛乳 メンチカツ しもつかれ すまし汁 ストロベリータルト	メンチカツ サケ 豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ねぎ	赤飯 タルト	サラダ油	949	35.1	28.1	3.1
7 水	コッペパン マーシャルピーンス 牛乳 焼きそば ごほうサラダ	豚肉 いか ちくわ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごほう コーン	コッペパン 中華麺 マーシャルピーンス	サラダ油 ドレッシング	818	29.4	30.2	3.1
8 木	ご飯 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ 豆乳パンナコッタ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン こんにゃく りんご	ご飯 じゃがいも 豆乳パンナコッタ	サラダ油 カレールウ ドレッシング	832	22.0	22.0	3.0
9 金	ご飯 牛乳 春巻き ホイコーロー エビ団子スープ	春巻き 豚肉 エビ団子	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく 白菜	ご飯 はるさめ 片栗粉	サラダ油	896	27.4	29.6	2.5
13 火	【日光市ごはん献立の日】 ご飯 牛乳 さば味噌焼き 五目ひじき煮 むらくも汁	さば味噌焼き 牛肉 鶏肉 卵 さつま揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ しらたき	ご飯 砂糖 片栗粉		822	29.0	26.8	2.8
14 水	セルフドッグ (ソーセージ・ポイルキャベツ) 牛乳 さつまいものシチュー フレンスクレープ (チョコ)	ソーセージ 鶏肉	牛乳	フロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ いちご	コッペパン さつまいも クレープ	サラダ油 ベシャメルソース	826	31.6	36.4	3.2
15 木	三色丼 牛乳 沢煮椀	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが ごほう だいこん しめじ ねぎ	ご飯 砂糖	ごま サラダ油	831	33.4	25.8	2.6
16 金	【3年リクエスト献立】 わかめごはん 牛乳 みそ汁 鶏のから揚げ 春雨サラダ フリン	鶏肉 ハム 油揚げ フリン	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ だいこん	ごはん 春雨 でんぶん	サラダ油 ごま ドレッシング	990	33.0	25.8	2.6
19 月	米粉パン 牛乳 トマトミートオムレツ イタリアンサラダ 大根のポトフ	トマトミートオムレツ 鶏肉 ウインナー ツナ	牛乳	にんじん いんげん フロッコリー 赤ピーマン	きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ	米粉パン じゃがいも	ドレッシング	787	32.8	31.9	2.9
20 火	【地産地消献立：にら】 ご飯 牛乳 鶏のニラソース和え 塩昆布和え 五目ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 塩昆布	にら にんじん	にんにく しょうが キャベツ だいこん 白菜 たまねぎ たけのこ	ご飯 ワンタン 砂糖	ごま油 ごま	796	28.8	20.8	2.0
21 水	ティーフレッド 牛乳 チキンのチーズ焼き フロッコリーサラダ ミネストローネスープ	チキンのチーズ焼き ハム ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん フロッコリー トマト	きゅうり コーン にんにく たまねぎ キャベツ	ティーフレッド マカロニ じゃがいも	ドレッシング バター	792	35.6	23.6	3.2
22 木	ご飯 牛乳 さんま梅煮 切昆布の煮つけ 豚汁 はちみつレモンゼリー	さんま梅煮 さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 千切昆布	にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく ごほう 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 ゼリー じゃがいも	サラダ油	891	26.9	21.7	3.2
26 月	コッペパン 牛乳 スラッピージョー チーズポテト 野菜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ もやし 白菜	コッペパン 砂糖 じゃがいも パン粉	バター	775	32.1	28.4	3.7
27 火	ルーロー飯 牛乳 大根スープ 県産ヨーグルト	豚肉 鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 ヨーグルト	チンゲン菜 にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ たけのこ しめじ もやし だいこん	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油	882	34.8	27.4	2.7
28 水	ミルクパン チョコパテ 牛乳 クリームスパゲティ グリーンサラダ	ベーコン ハム	牛乳 粉チーズ 生クリーム	ほうれん草 にんじん フロッコリー グリーンアスパラ	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり	ミルクパン チョコパテ スパゲティ	バター ベシャメルソース ドレッシング	810	29.7	30.1	3.2
29 木	ご飯 牛乳 納豆 野菜のおひたし おでん	納豆 ちくわ うずら卵 かつお節 がんも さつま揚げ いわしボール	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	もやし こんにゃく だいこん	ご飯		787	32.6	20.1	3.0

※中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal、たんぱく質34.2g、脂質27.6g

## 2月の給食目標 健康な食生活について考えよう

自分の体は、「自分が食べたもの」からできています。そう考えると、バランスのとれた食事は、バランスのとれた体を作るうえでとても重要です。

給食には、血や筋肉など体を作るたんぱく質、活動する力となる炭水化物や脂質、それらの栄養がよく働くように体内の調子を整えてくれるビタミン類がバランス良く摂れるように工夫されています。まずは給食の献立を参考にして、栄養のバランスについて考えてみましょう！

