

# 平成22年1月分献立表

給食回数15回

宇都宮市立鬼怒中学校

日	曜	献立名	主な材料						Ene エネルギー	P たんぱく 質
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	金	スパゲティ ミートソース 牛乳 ゆで野菜 マヨネーズ オレンジ	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	タマネギ ショウガ ニンニク グリンピース オレゾ	スパゲティ ジャガイモ 小麦粉	バター マヨネーズ 油	784	33.6
12	火	米粉パン チョコレートクリーム 牛乳 煮込みうどん ゆで野菜 ドレッシング ミルクプリン	鶏肉 油揚げ ナルト	牛乳	にんじん 小松菜	ネギ キュウリ キャベツ トウモロシ	パン チョコレートクリーム うどん		888	35.9
13	水	五穀ごはん ビーフカレー 牛乳 ゆで野菜 ドレッシング 手作りフルーツゼリー	牛肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	タマネギ モヤシ グリンピース ニンニク ミカン パイナップル	精白米 麦 ジャガイモ コンニャク	油	907	26.1
14	木	麦入りごはん 牛乳 天ぷら(イカ・サツマ芋) 大根おろし 炒り豆腐 のり佃煮	イカ 豆腐 卵 豚肉	牛乳 のり	にんじん	タマネギ シイタケ ダイコン グリンピース	精白米 麦 小麦粉 さつまいも	油	970	35.3
15	金	ツナトースト 牛乳 オムレツ ミネストローネ みかん	マグロ水煮 大豆 卵 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	タマネギ セロリ ミカン	パン マカロニ ジャガイモ	マヨネーズ	773	35.9
18	月	麦入りごはん ふりかけ 牛乳 白身魚のチリソースかけ ぎょうざスープ グレープフルーツ	ホキ	牛乳	にんじん 小松菜	タマネギ ハクサイ エダマメ シイタケ ショウガ ネギ グレープフルーツ	精白米 麦 テンパン 砂糖 春雨	油	829	29.1
19	火	パン ブルーベリージャム 牛乳 あじのチーズ焼き ゆで野菜 ドレッシング ポテトスープ ヨーグルト	あじ ベーコン	牛乳 チーズ ワカメ ヨーグルト	にんじん	タマネギ キュウリ キャベツ モヤシ トウモロシ	パン ジャム テンパン ジャガイモ	油	853	36.9
20	水	麦入りごはん 牛乳 牛乳 さつま揚げ おひたし	牛肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ネギ タマネギ ハクサイ	精白米 麦 糸コンニャク 砂糖	油	822	31.9
21	木	麦入りごはん 牛乳 カシキ照り焼き いそべあえ 五目きんぴら ふりかけ	めかじき 豚肉 さつま揚げ	牛乳 のり	にんじん にら	ダイコン ゴホウ ハクサイ	精白米 麦 コンニャク 砂糖	油	799	32.5
22	金	ホットドッグ(ウイナー) 牛乳 ポークポトフ ゆで野菜 ドレッシング みかん	ウイナー 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ホウレンソウ	タマネギ トウモロシ キャベツ モヤシ セロリ インゲン ミカン	パン ジャガイモ		836	35.0
25	月	赤飯 ごま塩 牛乳 豚肉のしょうが焼き しもつかれ カビョウの卵とじ汁	豚肉 大豆 卵 鮭 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ショウガ ネギ カビョウ ダイコン	赤飯 ごま		763	40.2
選択献立		チーズドック 洋梨のタルト							126 159	3.4 1.7
26	火	朝焼きパン りんごジャム 牛乳 いかのから揚げ 春雨サラダ トックスープ ゼリー	いか 鶏肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ シイタケ チンゲンサイ ネギ	パン ジャム 春雨 トック	油 ごま	864	36.5
27	水	麦入りごはん 牛乳 おでん ごぼうサラダ 小女子佃煮 イチゴゼリー	サツマアゲ かんたんキ イワシ 知 ウズラ卵 イカボール	牛乳 コンブ	にんじん	ゴホウ モヤシ ダイコン トウモロシ	精白米 麦 コンニャク	マヨネーズ	893	33.9
28	木	麦入りごはん 牛乳 鮭みそ漬け ごまあえ 牛肉と野菜の煮付け	鮭 牛肉	牛乳	にんじん ホウレンソウ	タマネギ キャベツ グリンピース	精白米 麦 砂糖 ジャガイモ シラタキ	油 ごま	746	21.7
29	金	黒パン マーガリン 牛乳 エビフライ 野菜スープ フルーツババロア	卵 エビ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	モヤシ キャベツ ミカン パイナップル モモ	パン 黒砂糖 小麦粉 パン粉	マーガリン 油	842	31.9

あけましておめでとうございます。

今年も健康で過ごせるよう、食事を大切にしましょう。  
1月5日は、「小寒」。寒気が日増しに加わり、降雪を  
しばしばみるようになります。20日は「大寒」。字が  
あらわすように、一年中で一番寒い時期です。風邪や  
インフルエンザは予防が大切です。うがい・手洗  
いを励行し、栄養・睡眠を十分にとりましょう。



## 七草がゆについて

昔からお正月の七日には、「七草がゆ」と言って、春の  
七草を入れたおかゆを食べる習慣があります。お正月か  
らご馳走ばかり食べて疲れた胃をいたわるため、消化の  
よいおかゆを食べることになったのでしょう。又、冬に  
不足しやすいビタミンなどの栄養がとれるように昔の人  
が考え出したすばらしい生活の知恵でもあります。

## 献立紹介

### いそべあえ(21日木曜日)4人分

- ・ニラ 100g
- ・白菜 160g
- ・焼きのり 3g位
- ・ショウユ 大さじ1

- 1 ニラは3cm位、白菜は食べやす  
い大きさに切る。
- 2 1をゆでる。
- 3 焼きのりは手やハサミで切る。
- 4 2・3をしょうゆであえる。

\*もやし・ほうれん草・にんじん・キャベツでもおいしく出来ます。

### 五目きんぴら(21日木曜日)4人分

- ・ごぼう 120g
- ・にんじん 100g
- ・こんにゃく 80g
- ・さつまあげ 80g
- ・豚小間肉 60g
- ・だいこん 120g
- ・油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1と1/3
- ・しょうゆ大さじ1と1/2

- 1 豚肉以外の材料は、全部しょうし  
切りにする。
- 2 油をあたため、豚肉・こんにゃく  
にんじん・だいこん・ごぼうを炒  
める。
- 3 ごぼう・だいこんが透き通ってき  
たら、砂糖・しょうゆ・さつまあ  
げを加え、ふたをして煮る。  
\*焦げそうなときは、水を加える。

