



12月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数17回（米飯11回・パン4回・米粉パン1回・麺1回）

12月 給食目標

寒さに負けない食事をとろう

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		
1 (金)	麦入りごはん					米 麦		790 28.8	22.5 2
	牛乳		牛乳						
	五目厚焼き卵	卵 鶏肉	もずく	にんじん	たけのこ しいたけ				
	磯辺あえ		のり	ほうれんそう	もやし				
	凍り豆腐と野菜の炒め物	高野豆腐 豚肉		にんじん えだまめ	たまねぎ きゃべつ	砂糖	サラダ油		
4 (月)	なぞのフランスパン(リンゴジャム)				りんご	パン 砂糖		768 26	25.1 2.6
	牛乳	お話給食「パンどろぼうとなぞのフランスパン」 「もっともとおおきなおなべ」より		牛乳					
	もっともとおおきなおなべシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	しいたけ マッシュルーム えのきたけ しめじ たまねぎ	さつまいも 小麦粉	マーガリン サラダ油		
	ゆで野菜(フレンチドレ)			にんじん	きゃべつ もやし		サラダ油		
	ラフランスゼリー				ラフランス	砂糖			
5 (火)	スパゲティミートソース	豚肉 鶏肉	粉チーズ	にんじん トマト 枝豆	たまねぎ にんにく し	スパゲティ	オリーブ油 サラダ油	777 32.2	22.7 2.2
	牛乳	お話給食「ピヨピヨスーパーマーケット」より		牛乳					
	ゆで野菜(コーンクリームドレ)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ		サラダ油		
	オレンジゼリー				オレンジ	砂糖			
6 (水)	麦入りごはん(のりふりかけ)		のり			米 麦		786 27.6	20.3 2.4
	牛乳		牛乳						
	ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉	サラダ油		
	ゆで野菜(和風ドレ)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ		サラダ油		
	田舎汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん こまつな	ごぼう		サラダ油		
7 (木)	麦入りごはん					米 麦		876 32	24.1 2.4
	ごぼうカレー	豚肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん トマト 枝豆	ごぼう たまねぎ	小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(手作りドレ)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ コーン		サラダ油		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
8 (金)	麦入りごはん					米 麦		788 20.6	21.6 2.1
	牛乳		牛乳						
	豚肉と大根の煮物	豚肉		にんじん えだまめ	だいこん しょうが ねぎ	さといも 砂糖			
	えびシューマイ	えび たら			たまねぎ	小麦粉			
	ごまあえ			こまつな にんじん	きゃべつ	砂糖	すりごま		
11 (月)	朝焼きコッパパン(ブルーベリージャム)				ブルーベリー	パン 砂糖		822 29.8	21.6 2.1
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	卵							
	ミネストローネスープ	ウインナー 大豆		にんじん トマト	たまねぎ セロリ	マカロニ じゃがいも			
	ゆで野菜(玉ねぎドレ)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ		サラダ油		
12 (火)	麦なしごはん					米		816 28.4	24.2 2.4
	牛乳		牛乳						
	いわしのおかか煮	かつおぶし	いわし						
	ごまあえ	12月の目標「寒さに負けない食事をとろう」		にら にんじん	もやし	砂糖	すりごま		
13 (水)	生姜入り豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん こまつな	だいこん ごぼう		サラダ油		
	麦入りごはん					米 麦		812 29.5	24.8 2.4
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグケチャップソース	豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖			
	ほうれん草ときのこのソテー			ほうれんそう	もやし しめじ ひらたけ コーン		バター		
洋風卵スープ	ベーコン 卵		にんじん	たまねぎ セロリ	じゃがいも でん粉				

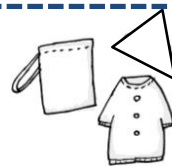
日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
14 (木)	麦入りごはん					米 麦		795 29.9	22.8 2.3
	牛乳		牛乳						
	白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉 でん粉	サラダ油		
	さっぱりあえ		のり	ほうれんそう	きゃべつ				
	にら玉汁	卵 豆腐 味噌		にら にんじん	だいこん				
15 (金)	麦入りごはん(おかかふりかけ)	かつおぶし				米 麦		801 32.5	21.1 2.5
	牛乳		牛乳						
	さばの香辛焼き	さば			にんにく	砂糖	ごま油		
	ごま酢あえ			こまつな にんじん	きゃべつ	砂糖	すりごま		
	筑前煮	鶏肉		にんじん いんげん	ごぼう しいたけ たけ のこ れんこん	砂糖	さといも		
18 (月)	米粉パン(キャラメルパテ)					米粉 砂糖		760 27.4	24.7 2.9
	牛乳		牛乳						
	クリームシチュー	鶏肉 あさり	牛乳 生クリーム 粉チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	バター		
	海藻サラダ(青じそドレ)		海藻ミックス	こまつな にんじん	きゃべつ コーン 青じそ				
19 (火) 	麦なしごはん					米		825 32	24.1 2.4
	セルフ二色丼	鶏肉 卵		えだまめ	しょうが	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	トマトとかぶの野菜スープ「トマト給食」	ベーコン		トマト かぶ葉	かぶ たまねぎ きゃ べつ もやし セロリ				
	お米のババロア				みかん	米 砂糖			
20 (水)	麦入りごはん					米 麦		821 26.7	25.4 2.4
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ し いたけ	小麦粉	サラダ油		
	にらと春雨の炒め物	豚肉 卵		にら にんじん	しいたけ しょうが	砂糖	サラダ油		
	豆腐の中華スープ	なると 豆腐	わかめ	にんじん	きゃべつ ねぎ		ごま油		
21 (木) 	麦入りごはん 冬至献立					米 麦		859 26.7	25.4 2.4
	セルフ天丼(いか・かぼちゃ)丼外	いか		かぼちゃ		小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	塩昆布あえ		塩こんぶ		きゃべつ はくさい				
	豆乳入りみそ汁	油揚げ 味噌 豆乳		こまつな にんじん	だいこん ごぼう				
	ミニフィッシュ		カタクチイワシ						
22 (金) 	朝焼きコッペパン(とちおとめジャム)				いちご	パン 砂糖		747 31.4	24.2 2.8
	牛乳 クリスマス献立		牛乳						
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが				
	ゆで野菜(手作りドレ)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		サラダ油		
	野菜スープ			にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ もやし				
	デザート	豆乳 大豆			いちご	米粉 砂糖			
25 (月)	メープルフレンチトースト		牛乳			パン 砂糖 メー プルシロップ		762 25.9	23.9 2.6
	牛乳		牛乳						
	ミートボールのカレー煮	豚肉 鶏肉		にんじん えだまめ	たまねぎ しょうが に んにく	砂糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油		
	ゆで野菜(イタリアンドレ)			ほうれんそう にんじん トマト	もやし きゃべつ		サラダ油		
	みかん				みかん				

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・ねぎ・はくさい・さといも・だいこん・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。

冬休み明けの給食は1月9日(火)です。

休み前の給食当番は、白衣を忘れずに！！



寒さに負けない生活習慣を心がけよう！！

冬を元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひかないといわれています。