



1月 給食献立予定表

宇都宮市立
古里中学校
令和3年 1月

日 付	献 立 名	カロリー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	主 な 材 料						
			血 や 肉 に なる		体 の調子を整える		力や熱のもとになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 (金)	麦入りご飯 キーマカレー 牛乳 ゆで野菜(青じそドレ) 県産ヨーグルト	875 39.8 23.1	豚肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー グリーンピース 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ りんご にんにく	米 麦	ドレッシング マーガリン	
12 (火)	コッペパン 牛乳 ほうれん草と卵のスープ 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ お米のムース	848 26.5 28.5	鶏肉 鶏卵	牛乳	ほうれん草 パセリ	玉ねぎ 生姜 レモン	パン 砂糖 じゃがいも ムース	サラダ油	
13 (水)	麦入りご飯 牛乳 やしおますの塩焼き 磯辺あえ 道産子汁 アセロラゼリー	851 37.6 21.3	やしおます 豚肉 かつお節 味噌	牛乳 わかめ 海苔	ほうれん草 人参	キャベツ もやし 長ねぎ コーン にんにく	米 麦 じゃがいも ゼリー	サラダ油	
14 (木)	麦入りご飯 セルフスタミナ焼き丼 牛乳 春雨中華スープ フルーツ杏仁ゼリー	765 33.7 20.9	豚肉 ロースハム 鶏卵	牛乳	小松菜 ピーマン 人参	筍 玉ねぎ キャベツ 生姜 きくらげ	米 麦 砂糖 春雨 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油	
15 (金)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の利休揚げ おひたし 味噌けんちん汁	862 30.7 24.1	鶏肉 豆腐 かつお節 味噌	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	白菜 大根 牛蒡	米 麦 砂糖 小麦粉 こんにゃく	サラダ油 ごま	
18 (月)	麦入りご飯 牛乳 いかのみそ漬焼き 味付け海苔 ゆで野菜(玉ねぎドレ) いもこん鍋風汁	803 33.9 19.4	紫いか 鶏肉 なんと かつお節 味噌	牛乳 海苔	人参	キャベツ 生姜 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく 春雨	ドレッシング	
19 (火)	コッペパン 牛乳 フルーツクリームサンド(みかん・パイン・もも入り) チキンピカタ ゆで野菜(香味和風ドレ)	798 36.8 22.5	鶏肉	牛乳 ホイップ チーズ	小松菜 人参 パセリ	キャベツ コーン みかん缶 桃缶 パイン缶	パン 砂糖	ドレッシング	
20 (水)	麦入りご飯 牛乳 鮭のカレー風味揚げ こんぴら 磯辺あえ	839 37.4 21.9	鮭 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 海苔 昆布	ほうれん草 人参	キャベツ 牛蒡 切干大根	米 麦 澱粉 砂糖 こんにゃく	サラダ油	
21 (木)	麦入りご飯 かき揚げ(いか・えび) 天井のタレ からし和え 牛乳 豚汁	877 30.2 26.0	豚肉 豆腐 いか えび かつお節 味噌	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	もやし 大根 玉ねぎ 春菊 牛蒡	米 麦 こんにゃく 里芋 澱粉	サラダ油 ごま	
22 (金)	麦入りご飯 牛乳 五目厚焼き玉子 豚肉と生揚げのみそ炒め チョレギ風サラダ(韓国ドレ)	820 32.2 25.5	豚肉 鶏卵 生揚げ 味噌	牛乳 海苔	ほうれん草 人参	白菜 長ねぎ 筍 椎茸 にんにく キャベツ	米 麦 砂糖 澱粉	サラダ油 ドレッシング	
25 (月)	米粉パン チョコ 牛乳 チャンポン 揚げシュウマイ(2個) 切干大根サラダ	833 34.8 29.6	豚肉 紫いか	牛乳	人参	キャベツ にんにく もやし 大根 長ねぎ	米粉パン 中華麺 澱粉 砂糖 チョコ	サラダ油 ドレッシング	
26 (火)	麦入りご飯 親子丼 牛乳 味噌汁 いちご(2個)	846 35.1 25.1	鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳 わかめ	人参	筍 枝豆 玉ねぎ いちご	米 麦 砂糖 じゃがいも		
27 (水)	★宮っ子ランチ 古里学校園共通メニュー★ 麦入りご飯 牛乳 里芋コロッケ ゆずゼリー もやしとにらのごまあえ かんぴょうの卵とじ汁	873 26.8 23.6	鶏卵 豚肉 かつお節 味噌	牛乳	にら 小松菜 人参	かんぴょう 長ねぎ 玉ねぎ もやし	米 麦 里芋 小麦粉 砂糖 パン粉 ゼリー	サラダ油	
28 (木)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のみそチーズ焼き ごま和え 吉野汁	799 35.8 23.4	メルルーサ 鶏肉 味噌 油揚げ かつお節	牛乳 チーズ	小松菜 ほうれん草 人参 パセリ	キャベツ もやし 大根	米 麦 砂糖 澱粉 里芋	マヨネーズ ごま	
29 (金)	麦入りご飯 牛乳 宮っ子餃子(3個) 豚キムチ炒め 中華風わかめスープ いちごプリン	823 27.2 23.3	豚肉	牛乳 わかめ	にら 人参	キャベツ 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく	米 麦 春雨 プリン 小麦粉 かんぴょう	サラダ油	
中学生1人一回当たりの学校給食摂取基準量		エネルギー (kcal)	830kcal	たんぱく質	27～41.5g	脂質	18.4～27.7g	カルシウム	450mg
1月の古里中学校平均摂取量			834kcal		33.4g		23.8		385mg

* 給食実施回数 15回【米飯 12回 / 県産小麦使用パン3回(普通パン2回・米粉1回)めん回数0回】

* 都合により献立を変更することがありますのでご了承ください * 毎日飲む牛乳は栃木県産です。

1 月

メニュー紹介

- ◎13日 やしおます 肉質の良い大型のサーモンに似たやしおますです。栄養抜群！
- ◎15日 鶏肉の利休揚げ 鶏もも一枚肉にごまをつけて揚げた唐揚げ風です。
- ◎18日 いもこん鍋風 鶏肉や野菜の沢山入った醤油味の汁物です。雪だるま蒲鉾入りです♪
- ◎19日 フルーツクリームサンド パイン・もも・みかんをクリームで混ぜ、パンに挟みます。
- ◎20日 こんぴら 鶏肉、こんぶ、さつま揚げの入ったきつぴらごぼう風の煮物です。
- ◎25日 チャンポン 古中初登場です！豚肉、いか、たっぷり野菜入り。個包装の麺で提供します。
- ◎29日 宇都宮市学校給食に作られた餃子です。

1月24日～1月30日は全国学校給食週間です

学校給食の長い歴史を振り返り、給食の意義や役割について理解と関心を持ってもらおうと設けられました。
27日は宇都宮市共通の、栃木県の特産を生かした献立を古里学校園で取り入れました。
この一週間を通して、食べ物や給食に関わる人々の思いに感謝し、残さず食べるように頂きましょう。



