



1月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	献立名	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	おもな材料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
6 (水)	ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 中華ドレッシング ミルク (コーヒー)	871 23.8 23.4	豚肉	粉チーズ 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく キャベツ	米 じゃがいも	サラダ油
7 (木)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング いちごヨーグルト	864 38.4 25.1	牛肉 豚肉	粉チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
8 (金)	ごはん 牛乳 白身魚のマヨネーズ漬け ごま和え 吉野汁	728 32.1 17.8	ホキ 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根	米 砂糖 里いも かたくり粉	マヨネーズ ごま
12 (火)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 からし和え 切干大根と生揚げのごま煮 味付けのり	872 30.4 30.4	サバ 味噌 生揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし 白菜 切干大根	米 砂糖	ごま サラダ油
13 (水)	ごはん 牛乳 いかのハーブ風味焼き おひたし いもこん鍋風汁 ふりかけ (かつお)	728 35.1 14.7	イカ 鶏肉 かつおぶし	牛乳	小松菜 にんじん	白菜 大根 ごぼう ねぎ	米 里いも 砂糖	ごま
14 (木)	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 ハンガリアシチュー ゆで野菜 イタリアンドレッシング ヨーグルト	825 31.3 28.8	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ 枝豆 キャベツ	米粉パン ジャム じゃがいも 砂糖	サラダ油
15 (金)	ごはん 牛乳 ほっけフライ おひたし けんちん汁	779 31.0 21.1	ホッケ かつおぶし 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	白菜 大根 ごぼう	米 小麦粉 パン粉 里いも	サラダ油
18 (月)	かき揚げ丼 牛乳 塩こんぶ和え 牛肉とごぼうの煮物	879 24.9 28.6	牛肉	牛乳 こんぶ	春菊 にんじん	たまねぎ ごぼう 枝豆 キャベツ 大根 しょうが	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油
19 (火)	食パン ラ・フランスジャム 牛乳 トマトミートオムレツ ゆで野菜 和風ごまドレッシング ポークポトフ	784 30.6 30.2	卵 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	トマト にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ キャベツ セロリ	食パン ジャム じゃがいも	ごま
20 (水)	ごはん 牛乳 ほっけの照り焼き ごま和え 味噌汁 ふりかけ (鮭)	730 31.2 14.5	ホッケ 味噌 鮭	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま
21 (木)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい おひたし ひじきと大豆のいり煮	782 29.7 20.3	豚肉 油揚げ かつおぶし さつま揚げ 大豆	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん	白菜 もやし	米 小麦粉 砂糖	サラダ油
22 (金)	ごはん 牛乳 焼き鳥風和えもの いものこ汁 韓国のり りんご	822 37.2 17.8	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが ねぎ りんご	米 砂糖 里いも	サラダ油
25 (月)	【学校給食週間 宮っこランチ】 ごはん 牛乳 里いものコロケ もやしとにらのごま和え かんぴょうの卵とじ汁 ゆずゼリー	867 26.9 24.8	卵 味噌	牛乳	にら にんじん こまつな	もやし かんぴょう ねぎ	米 砂糖 里いも 小麦粉 パン粉 ゼリー	サラダ油 ごま
26 (火)	【学校給食週間 郷土料理の紹介しもつかれ】 赤飯 牛乳 モロのから揚げ しもつかれ 五目きんぴら	827 36.7 21.2	ささげ モロ さつま揚げ 鮭 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん	大根 ごぼう	もち米 米 砂糖	ごま サラダ油
27 (水)	【学校給食週間 栃木県の特産物かんぴょう】 コッペパン いちごジャム 牛乳 かんぴょうのグラタン ゆで野菜 ゆずかつおドレッシング ぎょうざスープ	883 33.0 31.0	鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな ほうれん草	かんぴょう たまねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ 白菜 ねぎ	コッペパン ジャム 小麦粉 パン粉	サラダ油 バター
28 (木)	【学校給食週間 水産物給食推進事業】 ごはん 牛乳 ヤシオマスの塩焼き 大根の磯辺和え かんぴょうの炒め煮	847 42.3 24.1	ヤシオマス 鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 のり	大根葉 にんじん	大根 枝豆 かんぴょう ごぼう しいたけ	米 砂糖	ごま油 ごま サラダ油
29 (金)	【学校給食週間 仲良し給食】 ごはん 牛乳 鶏肉のしょうがから揚げ ほうれん草のおひたし 中華スープ	806 30.2 25.5	鶏肉 かつおぶし ハム 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが キャベツ たけのこ	米 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油

※1月の平均値・・・エネルギー 817kcal, たんぱく質 32.0g, 脂質 23.5g

※中学生生徒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33.2g, 脂質23.1g

○材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

1月のお知らせ

24日(日)～30日(土) 学校給食週間

宇都宮市や栃木県にちなんだ食べ物や料理

25日(月) 宮っこランチ 冬

宇都宮市の特産品を使用した和食の給食の「宮っ子ランチ」です。今回は冬のメニューです。

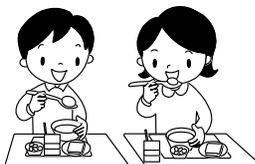
28日(木) 水産物給食推進事業(ヤシオマス無償提供)

29日(水) 仲良し給食(地域学校園統一献立)

2年4組の生徒が考えた献立です。

学校給食週間

1月24日(日)～30日(土)



1月24日～30日は、学校給食週間です。戦争のため、一時中断していた学校給食は、昭和21年12月24日に再開されました。12月24日は、学校がすぐに冬休みになる日のため、1ヶ月遅れの1月24日が「給食記念日」となりました。また、この日から一週間を、「学校給食週間」としています。