



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) タンパク(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
8(水)	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 ヨーグルト	867 36.8 26.8	牛肉 豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	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
9(木)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 ちくわの二色揚げ 大根おろし おひたし	818 32.3 22.5	豆腐 豚肉 ちくわ 卵	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ だいこん もやし	こめ 砂糖 小麦粉	サラダ油
10(金)	ごはん 牛乳 さんまのおろし煮 ほうれん草とにんじんのごまあえ 道産子汁	820 32.5 23.4	サンマ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん キャベツ もやし ねぎ にんにく	こめ 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油 バター
14(火)	チキンカレー 牛乳 ゆで野菜 中華ごまドレッシング 豆乳プリン	872 22.9 24.4	とり肉 豆乳	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも 砂糖 水あめ	サラダ油
15(水)	フレンチトースト 牛乳 じゃがいもソテー ポークビーンズ	838 35.0 27.9	卵 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 粉チーズ ダイスチーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ	食パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン サラダ油
16(木)	ごはん 牛乳 魚肉ソーセージフライ もやしのソテー 五目煮豆	808 26.3 23.7	魚肉ソーセージ 大豆 さつま揚げ 豚肉	牛乳 こんぶ	にら にんじん	もやし ごぼう	こめ かたくり粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油
17(金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き からしあえ みそけんちん汁	795 37.2 19.9	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが もやし だいこん ごぼう	こめ さといも	サラダ油 白ごま
20(月)	ごはん 牛乳 春巻 ナムル マーボー豆腐	865 29.5 28.7	豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ しいたけ もやし にんにく キャベツ たけのこ しょうが ねぎ	こめ かたくり粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま
21(火)	親子丼 牛乳 おひたし まろやかみそ汁	786 35.2 21.8	とり肉 卵 豆乳 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう たけのこ ねぎ キャベツ だいこん	こめ 砂糖	サラダ油
22(水)	揚げパン 牛乳 肉団子スープ アンサンプルエッグ 豆乳みかんババロア	859 30.3 35.2	とり肉 卵 ベーコン 豆乳 大豆粉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ みかん しょうが はくさい たけのこ	パン 水あめ 砂糖 米粉 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油
23(木)	麦入りごはん 牛乳 キーマカレー ゆで野菜 バンバンジードレッシング オレンジ	900 30.0 26.1	牛肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ セロリー しょうが	こめ 麦	バター
24(金)	【学校給食週間 ~30日】 ごはん 牛乳 揚げぎょうざ かんぴょうの炒め煮 みそ汁	876 31.7 28.4	豚肉 とり肉 油揚げ 卵 みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	キャベツ しいたけ ねぎ ごぼう にんにく はくさい かんぴょう	こめ 砂糖 小麦粉	ごま油 サラダ油
27(月)	【宮っこランチ 冬】 ごはん 牛乳 里いもコロケ 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	861 26.9 24.8	豚肉 みそ 卵	牛乳	にら にんじん こまつな	たまねぎ もやし かんぴょう ねぎ ゆず	こめ パン粉 さといも じゃがいも 砂糖	サラダ油 すりごま
28(火)	わかめごはん 牛乳 とり肉のから揚げ しもつかれ みそ汁	876 35.0 27.9	とり肉 みそ サケ 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが だいこん かんぴょう たまねぎ	こめ かたくり粉	サラダ油
29(水)	【星が丘地域学校園 仲良し給食】 米粉パン 牛乳 鶏肉の照り焼き ゆで野菜 イタリアンドレッシング かぼちゃ入りクリームシチュー	807 36.0 38.9	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	米粉パン 小麦粉	マーガリン サラダ油
30(木)	けんちんうどん 牛乳 肉団子 ごぼうサラダ いちごのカップケーキ	812 29.6 34.3	豚肉 ナルト とり肉 卵	牛乳	にんじん こまつな トマト	だいこん いちご ごぼう ねぎ りんご もやし キャベツ しょうが	うどん 小麦粉 さといも 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま ごま油
31(金)	ごはん 牛乳 魚の和風マリネ からしあえ みそ汁	786 33.3 19.7	モロ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし はくさい	こめ かたくり粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 白ごま

※1月の平均値・・・カロリー 838kcal, たんぱく質 31.7g, 脂質 26.7g

※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34.2g, 脂質23.0g

※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(金)~30日(木) 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

27日(月) 宮っこランチ 冬

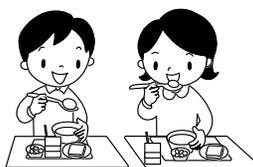
宇都宮市の特産品を使用した和食の給食の「宮っこランチ」です。今回は冬のメニューです。

29日(水) 仲良し給食(地域学校園統一献立)

1年4組の生徒が考えた献立です。詳しくは、地域学校園のたよりを見てください。

学校給食週間

1月24日(金)~30日(木)



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。