



1月分給食献立予定表 星が丘中学校

日付	こ ん だ て め い	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
9 (火)	チキンカレー 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング みかん	873 25.8 25.1	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ みかん	こめ むぎ じゃがいも	サラダ油
10 (水)	高野豆腐ごはん 牛乳 えびいか入りかきあげ 大根おろし みそ汁	830 26.8 25.4	高野豆腐 豚肉 エビ イカ みそ	牛乳 わかめ	にんじん しゅんぎく こまつな	ごぼう だいこん しいたけ えだまめ たまねぎ	こめ むぎ 砂糖 小麦粉 じゃがいも	サラダ油
11 (木)	フレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ 海そうサラダ バンバンジードレッシング	798 32.7 28.7	卵 豚肉 大豆	牛乳 海そう チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン サラダ油
12 (金)	麦入りごはん 牛乳 焼き鳥風和え物 みそけんちん汁 りんご ふりかけ	883 34.8 25.3	鶏肉 ミートボール 豆腐 サケ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ だいこん ごぼう りんご	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま
15 (月)	スパゲティミートソース 牛乳 海そうサラダ ヨーグルト	804 35.7 23.2	豚肉	牛乳 粉チーズ 海そう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ 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 白ごま ごま油
16 (火)	麦入りごはん 牛乳 おでん ごぼうサラダ 手作りふりかけ	782 30.1 19.5	ちくわ ちりめんじゃこ さつま揚げ うずら卵 イカボール	牛乳 こんぶ のり	にんじん	だいこん ごぼう もやし	こめ むぎ さといも	マヨネーズ ごま
17 (水)	【1年7組の生徒が考えた献立】 しょうがとごぼうの炊き込みごはん 牛乳 いわしの磯辺フライ ボイルキャベツ 豚汁 みかんゼリー	833 31.8 26.8	鶏肉 イワシ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん	ごぼう こまつな しょうが みかん えだまめ キャベツ だいこん	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 さといも 砂糖	サラダ油
18 (木)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き おひたし 道産子汁	792 31.9 22.9	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	ほうれんそう はくさい もやし ねぎ にんにく	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも	白ごま サラダ油 バター
19 (金)	麦入りごはん 牛乳 ささかまぼこの二色揚げ 大根おろし 豚肉と生揚げのみそ炒め 味付けのり	857 34.7 26.0	ささかまぼこ 卵 みそ 豚肉 生揚げ	牛乳 青のり 味付けのり	にんじん にら	だいこん しいたけ しょうが ねぎ たけのこ はくさい にんにく	こめ むぎ 小麦粉 砂糖	サラダ油
22 (月)	麦入りごはん 牛乳 ししゃもフライ ボイルキャベツ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	850 26.1 21.8	ししゃも 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ むぎ 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油
23 (火)	麦入りごはん 牛乳 えびシューマイ もやしとにらのごまあえ マーボー豆腐	852 32.2 27.6	エビシューマイ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん	もやし しいたけ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	こめ むぎ 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま ごま油
24 (水)	【学校給食週間 30日まで】 コッペパン りんごジャム 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 ポテトスープ	876 31.7 29.9	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	かんぴょう たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン ジャム 小麦粉 パン粉 キャベツ じゃがいも	サラダ油 バター
25 (木)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ しもつかれ にらたま汁	884 37.4 30.5	鶏肉 油揚げ サケ 卵 マス みそ 大豆	牛乳	にんじん にら	しょうが だいこん たまねぎ	こめ むぎ かたくり粉	サラダ油
26 (金)	【JAグループ栃木からいちごの贈呈】 麦入りごはん 牛乳 かんぴょうの炒め煮 揚げぎょうざ みそ汁 いちご	854 35.5 26.0	鶏肉 みそ 油揚げ 卵 豆腐 ぎょうざ	牛乳	にんじん	かんぴょう ごぼう なめこ しいたけ ねぎ えだまめ いちご	こめ むぎ 小麦粉	サラダ油
29 (月)	麦入りごはん 牛乳 モロフライ もやしのソテー 五目煮豆	817 35.8 21.4	モロ 豚肉 卵 大豆 さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にら にんじん	もやし ごぼう	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油
30 (火)	セルフ親子丼 牛乳 まろやかみそ汁 かんぴょうとキャベツのごま煮あえ いちごムース	866 36 25.2	鶏肉 卵 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん たけのこ ごぼう かんぴょう ねぎ キャベツ	こめ むぎ 砂糖 デザート	ごま
31 (水)	【地域学校園なかよし献立】 ナン キーマカレー 牛乳 春雨サラダ グレープフルーツ	830 31.8 27.9	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト にら	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが セロリー グレープフルーツ	ナン	バター 白ごま ごま油

※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820Kcal, たんぱく質30.0g, 脂質25.1g

※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(水)～30日(火) 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

26日(金) JAグループ栃木からいちごの贈呈

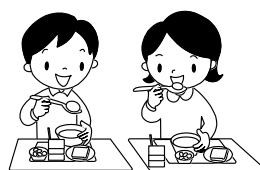
31日(水) 仲良し給食(地域学校園統一献立)

2学年の生徒が考えた献立です。

詳しくは、地域学校園食育だよりを見てください。

学校給食週間

1月24日(水)～30日(火)



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。