



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
8 (火)	わかめごはん 牛乳 春巻 ナムル トックスープ	832 24.4	豚肉 鶏肉 たまご	わかめ 牛乳	こまつな にんじん チンゲン菜	たけのこ もやし きくらげ ねぎ しいたけ キャベツ	こめ むぎ かたくり粉 砂糖 米粉 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま
9 (水)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜 シーザードレッシング ヨーグルト	870 36.2	牛肉 豚肉	粉チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
10 (木)	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	860 34.8	ささかまぼこ たまご 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 のり	にんじん にら	だいこん たけのこ しょうが にんにく ねぎ しいたけ はくさい	こめ むぎ 小麦粉 砂糖	サラダ油
11 (金)	チキンカレー 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング オレンジ	896 25.3	鶏肉	粉チーズ 牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン オレンジ	こめ むぎ じゃがいも	サラダ油
15 (火)	麦入りごはん 牛乳 魚のフライ ボイルキャベツ 五目煮豆 味付けのり	677 22.3	赤ムツ 大豆 さつま揚げ 豚肉	牛乳 こんぶ のり	にんじん	キャベツ ごぼう	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油
16 (水)	【地域学校園仲良し給食】 炊き込みごはん(しょうが風味) 牛乳 ぶたバラ大根 コーン入りサラダ いちごゼリー	883 25.3	油揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが いちご だいこん コーン えだまめ ねぎ もやし キャベツ	こめ むぎ 砂糖	サラダ油
17 (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	825 34.7	鶏肉 みそ みそ かつお節 豚肉	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし にんにく コーン ねぎ	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油 バター
18 (金)	揚げパン 牛乳 肉団子スープ アンサンブルエッグ オレンジ	812 30.3	鶏肉 たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが はくさい たけのこ オレンジ	パン 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油
21 (月)	【2年8組の生徒が考えた献立】 麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き からしあえ みそけんちん汁	800 33.2	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 ごぼう はくさい だいこん	こめ むぎ さといも	ごま サラダ油
22 (火)	魚ソーセージドック 牛乳 ボイルキャベツ あさりのチャウダー アセロラゼリー	835 29.3	魚肉ソーセージ あさり ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ アセロラ	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 マーガリン
23 (水)	麦入りごはん 牛乳 おでん ごぼうサラダ りんご	791 26.5	ちくわ さつま揚げ うずら卵 白身魚	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん かんぴょう コーン ごぼう もやし りんご	こめ むぎ さといも	マヨネーズ ごま
24 (木)	【学校給食週間 30日まで】 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	846 35	鶏肉 油揚げ たまご 豚肉	牛乳	にんじん にら	かんぴょう ごぼう ねぎ しいたけ にんにく キャベツ	こめ むぎ 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油
25 (金)	【JAグループ栃木からいちご贈呈】 手巻き寿司 牛乳 牛肉とごぼうの煮物 ごまあえ いちご	888 38.8	納豆 ボンレスハム 牛肉	チーズ のり 牛乳	にんじん こまつな	ごぼう しょうが キャベツ いちご	こめ むぎ 砂糖	サラダ油 ごま
28 (月)	赤飯 牛乳 とり肉のから揚げ しもつかれ みそ汁	888 39.1	ささげ 鶏肉 サケ 大豆	牛乳	にんじん にら	しょうが だいこん かんぴょう たまねぎ	もちごめ こめ かたくり粉	ごま サラダ油
29 (火)	セルフ親子丼 牛乳 かんぴょうとキャベツの ごまずあえ まろやかみそ汁 いちごムース	869 36.1	鶏肉 たまご 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン たけのこ だいこん かんぴょう ごぼう キャベツ ねぎ いちご	こめ むぎ 砂糖	ごま
30 (水)	麦入りごはん 牛乳 いかのチリソース 海そうサラダ ぎょうざスーフ	854 33.7	イカ 豚肉	牛乳 海藻	にんじん ほうれんそう	にんにく ゆず しょうが ねぎ コーン キャベツ はくさい	こめ むぎ かたくり粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油
31 (木)	フレンチトースト 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング ポークビーンズ みかん	816 33.4	たまご 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ みかん	食パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン

※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

16日(水) **仲良し給食(地域学校園統一献立)**

1年5組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ご覧ください。

24日(木)～30日(水) **学校給食週間**

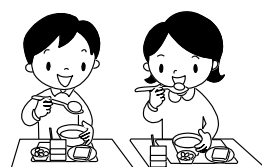
宇都宮市や栃木県にちなんだ食べ物や料理

25日(金) JAグループ栃木からいちごの贈呈



学校給食週間

1月24日(木)～30日(水)



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。