

1月給食献立予定表



英語でいろいろな「おいしい」

This cake is out of this world!

out of this world
[aʊt əv ðɪs wɜːld]

このケーキ、この世の物とは思えないほどおいしい。

そのままの意味は「この世の外」。この世の物とは思えないほど、とんでもなく良い時に使われるだけな言い方です。広告などにも使われるそうです。

一条中学校：18回(米飯13回,市産小麦パン4回,米粉パン1回,うどん(市産小麦パンも付きます)1回)

日 曜	献 立 名	●●● 主 な 食 材 料 ●●●						栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 塩 分(g)
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	宇都宮市特産のトマトを使った ☺ 宇都宮市産 トマト給食 ☺ があります。	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	
8 (水)	麦入りごはん ツナカレー 海藻サラダ(ドレッシング) ヨーグルト	ツナ 大豆 大豆ミート	牛乳 わかめ 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 きゅうり	米 大麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油	816 31.0 17.6 2.6
9 (木)	パン 牛乳 スペイン風オムレツ ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング) ポークポトフ	鶏卵 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ コーン たまねぎ セロリ	パン じゃがいも	ドレッシング	793 32.1 26.1 2.8
10 (金)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のワインいため 塩こんぶあえ どさんこ汁	鶏肉 鶏卵 とうふ みそ	牛乳 のり	にら	ねぎ だいこん	米 大麦 砂糖	ごま ごま油	750 35.3 20.7 2.6
13 (月)	成人の日							
14 (火)	ジャンバラヤ 牛乳 オムレツ ゆで野菜(レモンドレッシング) ポテトスープ	ウインナー 鶏卵 ベーコン	牛乳	パプリカ 小松菜 ピーマン トマト ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ コーン レモン	米 大麦 じゃがいも	サラダ油	783 23.9 30.5 3.0
15 (水)	麦入りごはん 牛乳 焼きとり風いためもの 大豆もやしのキムチあえ 根菜のみそ汁	鶏肉 生あげ みそ	牛乳	にんじん にら 小松菜	ねぎ しょうが はくさい だいこん ごぼう もやし 大豆もやし	米 大麦 砂糖	サラダ油	844 35.4 26.4 2.8
16 (木)	パン(いちごジャム) 牛乳 シチュー れんこんのごまあえ みかん	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	さやいんげん にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん キャベツ みかん いちご	パン ジャム さつまいも 小麦粉	マーガリン サラダ油 ごま ドレッシング	858 32.4 30.7 2.6
17 (金)	麦入りごはん セルフ中華丼 牛乳 春雨中華スープ	豚肉 いか ハム さつまあげ 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 枝豆	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ えのきたけ しいたけ	米 大麦 はるさめ 片栗粉 砂糖	ごま油	775 31.2 20.0 2.6
20 (月)	麦入りごはん 牛乳 あじの照り焼き 野菜サラダ さつまいものみそ汁 ヨーグルト	あじ 油あげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん いちご	米 大麦 さつまいも	サラダ油	817 33.3 20.9 2.0
21 (火)	宮っコランチ【冬】 ～黄ぶなにちなんて健康になろう献立～ 麦入りごはん 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	鶏卵 みそ	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	もやし かんぴょう ねぎ ゆず	米 大麦 さといも 砂糖	サラダ油 すりごま	852 25.1 24.1 2.4
22 (水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の三味焼き だいこんの磯辺あえ にらたま汁	豚肉 みそ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり にんにく しょうが ねぎ もやし コーン	米 大麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	769 31.1 21.7 2.4
23 (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) チーズ	豚肉 大豆ミート	牛乳 チーズ	にんじん トマト グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	スパゲティ 小麦粉	オリーブオイル サラダ油	750 32.8 22.7 2.7
24 (金)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のみそからあげ おひたし けんちん汁	鶏肉 かつおぶし みそ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん 小松菜	はくさい しょうが にんにく ごぼう だいこん	米 大麦 片栗粉 さといも	サラダ油	758 29.3 20.2 2.5
27 (月)	米粉パン(はちみつ) 牛乳 みそちゃんぽん 春巻き 春雨サラダ	豚肉 いか かまぼこ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ にんにく しょうが しいたけ	米粉パン はちみつ 中華麺 はるさめ	サラダ油 ごま ごま油	808 27.8 33.2 3.2
28 (火)	麦入りごはん 牛乳 豚肉となすのみそいため おひたし ひじきと大豆のいり煮	豚肉 かつおぶし さつまあげ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	なす しょうが はくさい もやし	米 大麦 ざらめ 砂糖	サラダ油 ごま油	828 33.4 26.4 2.5
29 (水)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ(みそだれ) ポイルキャベツ 肉だんごスープ	豚肉 鶏肉 鶏卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ	米 大麦 パン粉 はるさめ 砂糖	サラダ油 ごま	839 29.6 22.0 2.5
30 (木)	●宇都宮市産 トマト給食● パン 牛乳 トマトシチュー ゆで野菜(イタリアンドレッシング)	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん パプリカ トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン もやし	パン じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ドレッシング	796 31.3 26.7 3.0
31 (金)	麦入りごはん 牛乳 焼さわらのチリソースがけ ごまあえ だいこんとこんにゃくのみそ煮	さわら 大豆ミート 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん きぬさや	ねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし だいこん	米 大麦 砂糖	ごま油 すりごま サラダ油	770 33.0 20.7 2.4

中学生 食分 の目安量	エネルギー(kcal) 830	たんぱく質(g) 27～41.5	脂質(はかり-比%) 25～30	食塩(g) 2.5未満
今日の平均	800	31.1	26.9	2.5

給食用のランチョンマット(大判ハンカチ・ハンダナ)・ハンカチを忘れずに!!
洗濯をして、清潔に保ちましょう!!

学校給食週間
考 前
え 期
た 給
味 食
噌 委
料 員
理 会
が が
出 仕
ま 込
す み

給食用のランチョンマット(大判ハンカチ・ハンダナ)・ハンカチを忘れずに!!
洗濯をして、清潔に保ちましょう!!

※都合により、献立を変更することがあります