

1月給食献立予定表

一条中学校 : 17回 (米飯14回,市産小麦パン1回,米粉パン1回,スパゲティ1回)



いろいろな言葉で「おいしい」

ロシア語
Вкусно

他にもいろいろあるよ！
調べてみよう！

すごくおいしい
(料理や食べ物)
すばらしい

Вкусно [フクスナ]
Очень Вкусно [オーチン フクスナ]
Прекрасно [プリクラースナ]

日 曜	献 立 名	●○○● 主 食 材 料 ●○○●						栄養量
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類 種実類	たんぱく質(g) 脂 質 (g) 塩 分 (g)
9 (火)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうがいため おひたし ひじきと大豆のいり煮	豚肉 かつおぶし ちくわ 大豆 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが はくさい もやし	米 大麦 ざらめ糖	サラダ油	784 32.5 23.0 2.5
10 (水)	麦入りごはん 牛乳 あげぎょうざ 麻婆豆腐 ナムル	豚肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	もやし たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが しいたけ	米 大麦 小麦 片栗粉 ざらめ糖	ごま油 サラダ油 ごま	879 30.9 28.6 2.5
11 (木)	*** 2-3 清水 愛莉さんの 献立より *** ガーリックトースト 牛乳 クリームシチュー 野菜サラダ(おろしドレッシング)	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく	食パン 小麦 じゃがいも	マーガリン サラダ油	854 30.6 33.9 3.1
12 (金)	麦入りごはん 牛乳 いかのみそ漬け焼き おひたし いもこん鍋風汁	いか かつおぶし 鶏肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい だいこん ごぼう ねぎ しょうが	米 大麦 さといも 砂糖	サラダ油	772 33.5 15.0 2.5
15 (月)	*** 2-3 羽田 愛未さんの 献立より *** 麦なしごはん 牛乳 きのことたっぷりチズソースのチキンソテー ゆで野菜(青じそドレッシング) かぼちゃのポタージュ	鶏肉	牛乳 チーズ	こまつな にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ しめじ まいたけ	米 米粉 片栗粉 砂糖	オリーブオイル マーガリン	837 33.0 28.3 2.2
16 (火)	麦入りごはん 牛乳 モロのみそマヨ焼き ごまあえ だいこんとこんにゃくのいためもの	モロ 鶏肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん さやえんどう	キャベツ だいこん	米 大麦 砂糖	ノエッグマヨネーズ ごま サラダ油	748 31.6 20.2 2.5
17 (水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の利休揚げ おひたし けんちん汁	鶏肉 かつおぶし とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	はくさい ごぼう ねぎ だいこん	米 さといも 大麦 片栗粉 砂糖	ごま サラダ油	847 25.4 27.8 2.5
18 (木)	● 宇都宮市産 トマト献立 ● +6組が育てた一条中産上トマトも 麦入りごはん トマトカレー 牛乳 ゆで野菜(中華ドレッシング) バナナ	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ バナナ	米 大麦 小麦 じゃがいも	サラダ油 ごま ドレッシング	802 25.7 20.0 2.3
19 (金)	スパゲティ ミートソース 牛乳 ゆで野菜(コンクリートドレッシング) ぼんかん	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 キャベツ コーン ぼんかん	スパゲティ 小麦	オリーブオイル サラダ油	764 31.0 22.1 2.2
22 (月)	五穀ごはん 牛乳 凍り豆腐と野菜のいためもの いわしの梅しょうゆ煮 ゆかりあえ	いわし 凍り豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 枝豆	キャベツ にんにく たまねぎ しいたけ 梅	米 黍 粟 アマランサス 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	796 30.2 24.0 2.5
23 (火)	麦入りごはん 牛乳 納豆 豚肉とだいこんの煮物 ごまあえ	豚肉 納豆	牛乳	にんじん 枝豆	だいこん ねぎ しょうが もやし キャベツ	米 大麦 さといも ざらめ糖	サラダ油	784 30.3 21.4 2.2
24 (水)	全国学校給食週間 給食委員会製みそ使用献立《みそ汁案:3-3読楽さん》 麦入りごはん 牛乳 さばのカレー風味あげ ごま酢あえ キャベツともやしのみそ汁	さば みそ	牛乳	にんじん	かんぴょう キャベツ コーン もやし	米 大麦 小麦	サラダ油 ごま	799 31.7 24.6 2.4
25 (木)	全国学校給食週間 給食委員会製みそ使用献立《みそ汁案:給食委員多数》 米粉パン 牛乳 野菜みそラーメン 春巻き ナムル	豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	コーン キャベツ ねぎ たけのこ たまねぎ もやし しいたけ	米粉パン 中華麺 小麦 米粉	サラダ油 ごま油 ごま	803 29.0 34.9 3.6
26 (金)	全国学校給食週間 給食委員会製みそ使用献立《みそ肉じゃが案:1-4富田さん》 麦入りごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ もやしのいそべあえ みそ肉じゃが	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん 枝豆	ねぎ しょうが たまねぎ もやし にんにく レモン りんご	米 大麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油	825 27.4 22.5 2.3
29 (月)	全国学校給食週間 給食委員会製みそ使用献立《みそカツ案:1-6橋本さん》 麦なしごはん 牛乳 みそカツ チンゲン菜ともやしのソテー にらたま汁	豚肉 ハム とうふ 赤みそ 鶏卵	牛乳	チンゲン菜 にら	もやし にんにく	米 小麦 砂糖 片栗粉	サラダ油	782 32.7 22.6 2.8
30 (火)	全国学校給食週間 給食委員会製みそ使用献立《かんぴょうの卵とじ汁》 宮っこランチ【冬】～きぶなにちなんで健康になろう献立～ 麦入りごはん 牛乳 さといもコロケ 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	豚肉 鶏卵 みそ	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ かんぴょう たまねぎ ゆず	米 大麦 小麦 さといも 砂糖	サラダ油 ごま	857 26.6 23.6 2.4
31 (水)	麦入りごはん 牛乳 やきとり風あえもの 白菜のキムチあえ 根菜のみそ汁	鶏肉 豚肉 生あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん しょうが ごぼう はくさい にんにく	米 大麦 砂糖	サラダ油 ごま ラー油 ごま油	804 38.4 19.7 3.4
中学生1食分 の目安量		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(エネルギー-%)	食塩(g)	疾病等で長期(土日を除く連続7日以上)の欠席が見込まれる場合、給食停止の希望がございましたら、担任まで連絡し、停止届を提出していただくと、受理の2日後分から停止することができます。		
		830	27～41.5	25～30	2.5未満			
今月の平均		810	30.6	26.9	2.5			

※ 都合により献立を変更することがあります