

# 1月給食献立予定表



このマークの日は泉が丘地域学校園統一メニューです。

学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。宇都宮市産の食材は **太字** に、

県内産の食材には、**網掛け** をしています。

宇都宮市立泉が丘中学校

日 付	献 立 名				主 な 材 料										
					カロリーkcal	1群		2群	3群	4群	5群	6群			
					たんぱく質g	魚・肉・卵	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類 芋類	油脂				
					脂質g	豆・豆製品	海藻・乳製品	果物	砂糖						
				塩分g											
8 (木)		麦入りご飯 豚肉の三味焼き 大根の磯辺あえ かんぴょうの炒め煮			826 33.9 23.2 2.3	豚肉	牛乳	にんじん	干し椎茸	精白米	サラダ油				
						鶏卵	のり	こまつな	だいこん ねぎ	大麦	ごま				
						油揚げ			グリーンピース しょうが	さとう	ごま油				
						鶏肉			ごぼう かんぴょう						
9 (金)		麦入りご飯 白身魚の味噌漬焼 白菜のおひたし いもこん鍋風汁 セノビーゼリー			811 31.6 17.5 2.3	オキヒラス	牛乳	こまつな	はくさい	精白米	サラダ油				
						みそ		にんじん	大根	さとう 大麦					
						鶏肉	昆布		ねぎ レモン	こんにゃく					
						かつお節			ごぼう	ゼリー 里芋					
13 (火)		麦入りご飯 ごぼう入りミートカレー ゆで野菜のドレッシング和え チーズ			865 30.4 26.3 3	豚肉	脱脂粉乳		にんにく しょうが	精白米	サラダ油				
							チーズ		たまねぎ	大麦	カレールー				
							昆布	にんじん	グリーンピース	さつまいも					
							牛乳	トマト	こまつな ごぼう						
14 (水)		コッペパン キャラメルクリーム トマト入りオムレツ ポークポトフ ゆで野菜のドレッシング和え			862 32.1 29.5 3.1	鶏卵	牛乳	いんげん	コーン セロリ	コッペパン	サラダ油				
						豚肉	わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ごま				
						ベーコン			キャベツ	キャラメルクリーム					
						鶏肉		トマト	しょうが みょうが						
15 (木)		麦入りご飯 モロの唐揚げ こんにゃくのきんぴら 田舎汁 野菜ふりかけ			827 31.6 21.4 2.6	モロ 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう	精白米	サラダ油				
						ちくわ かつお節		いんげん 赤しそ	かんぴょう	こんにゃく					
						豆腐 大豆粉	煮干し	こまつな	レモン	大麦 片栗粉					
						みそ	昆布	青菜 かぼちゃ		さとう	ごま				
16 (金)		麦入りご飯 焼鳥風和え物 根菜の味噌汁 白菜キムチ ほんかん			796 34.6 17.7 2.7	鶏肉	牛乳	にんじん	ねぎ 玉ねぎ ほんかん	精白米	サラダ油				
						かつお節			ごぼう	大麦 さとう					
						みそ	昆布	こまつな	はくさい だいこん	こんにゃく	ごま油				
									にんにく しょうが	片栗粉					
19 (月)		<b>宮子ランチ</b> 麦入りご飯 里芋コロッケ もやしとにらのごま和え かんぴょうの卵とじ汁 はちみつゆずゼリー			824 25.4 21.9 2.3	豆腐	牛乳	にら	もやし	精白米	ごま				
						鶏卵 かつお節		にんじん	かんぴょう	里芋	サラダ油				
						みそ	昆布	こまつな	ねぎ 玉ねぎ	大麦 はちみつ パン粉 じゃがいも					
						豚肉			ゆず	ゼリー 砂糖 小麦粉					
20 (火)		麦入りご飯 中華丼の具 坦々風春雨スープ フルーツ杏仁風プリン			818 32.9 18.7 2.8	豚肉 味噌			にんじん	玉ねぎ 白ネギ りんご しょうが	精白米	サラダ油			
						なると 豆乳				干しいたけ	大麦 さとう				
						うすら卵 えび	牛乳	ピーマン	たけのこ あんず にんにく	片栗粉	ごま油				
						ほたて いか			スのきびワ メンマ 糖 グリンピース	春雨 プリン					
21 (水)		コッペパン とちあいかジャム 鶏肉とじゃがいものケチャップ和え ゆで野菜 ドレッシング 県産乳ヨーグルト			881 35.2 28.1 2.9	鶏肉	牛乳	こまつな	レモン 玉ねぎ	コッペパン	サラダ油				
						ほたて	ヨーグルト	パセリ	いちご	片栗粉					
						かつお節		にんじん	キャベツ	さとう					
								青じそ	梅肉 りんご	じゃがいも 春雨					
22 (木)		<b>学校給食週間22～28日(世界と日本の味めぐり)</b> 麦入りご飯 鮭の金山寺味噌風焼き きゅうりの梅かつお和え すろっぽ(切干大根のさっぱり煮) 手作りみかんゼリー			839 31.2 20.3 2.6	鮭	牛乳	にんじん	ねり梅	精白米	サラダ油				
						かつお節			きゅうり	大麦					
						油揚げ			切干大根		ごま				
						赤みそ			みかん						
						さつま揚げ				さとう					
23 (金)		麦入りご飯 キムタクご飯の具 おやき(にら) たけのこ汁			799 32.2 18.3 3.9	ベーコン	牛乳	にんじん	だいこん りんご	精白米	ごま油				
						豚肉 みそ		にら	ねぎ にんにく	大麦	ごま				
						豆腐 まぐろツナ			たまねぎ たけのこ	砂糖					
						かつお節	昆布		キャベツ 白菜 しょうが	おやきの皮(小麦粉)					
26 (月)		麦入りご飯 鶏肉の米粉から揚げ 春雨サラダ じゃがいもの味噌汁 いちご			808 31 18 2.4	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ	精白米	サラダ油				
							わかめ	こまつな	たまねぎ	はちみつ 大麦					
						みそ	煮干し		いちご	米粉	春雨				
							昆布			じゃがいも 春雨					
27 (火)		エスカロップ(麦入りご飯・とんかつ・ デミグラスソース) 蒸し野菜 ドレッシング ハスカップゼリー			999 31 30.7 2.8	豚肉	牛乳	ブロッコリー	コーン	精白米	サラダ油				
						ベーコン		にんじん	玉ねぎ	大麦 砂糖 ゼリー					
						羊肉		トマト	ハスカップ	じゃがいも					
						大豆粉 牛肉			りんご	小麦粉 パン粉					
28 (水)		米粉パン チョコ大豆クリーム パンアツピ アータ ゆで野菜のドレッシング和え 白身魚の香草パン粉焼き 豆乳パンナコッタみかん			838 34.7 38.3 3.1	シイラ	チーズ	パセリ	にんにく	米粉パン	ココア				
						大豆粉	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	パンネ	パン粉				
						豆乳	脱脂粉乳	トマト	みかん コーン	砂糖					
								バジル	玉ねぎ	パン粉					
29 (木)		麦入りご飯 豚肉の生姜炒め 小松菜のおひたし ひじきと大豆のいり煮 いよかん			794 34.8 19.2 2.5	豚肉	牛乳	小松菜	玉ねぎ	精白米	サラダ油				
						かつお節	ひじき	にんじん	もやし	大麦					
						さつま揚げ		いよかん		こんにゃく					
						油揚げ 大豆				砂糖					
30 (金)		<b>2年生校外学習のため、給食なし</b> 麦入りご飯 鯖のカレー風味揚げ キャベツのごま酢あえ 厚揚げの味噌汁			817 30.3 26 2.3	さば	牛乳	こまつな	キャベツ	精白米	サラダ油				
						みそ	わかめ	にんじん	だいこん	片栗粉	ごま				
							厚揚げ		ねぎ	さとう					
							昆布 煮干し			大麦					
中学生の1食分の 所要栄養量基準					エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
					830	33.2	23.1	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満
1月の 平均栄養摂取量					836	31.8	23.4	424	4.9	289	0.8	0.62	41	5.6	2.5

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。