令和4年 1月分 献立表

宇都宮市立鬼怒中学校





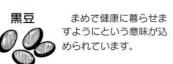


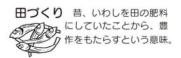
「朝	「朝ごはん」食べた? 印をつけよう				おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
0	3つのグループ「おもに体の組織を 作る」「おもに体の調子を整える」「お もにエネルギーになる」の食品を食 べた。				血液や筋肉をつ くる食品のグ ループ	骨や歯をつくる 身体の各機能を 調節する食品の グループ		体の調子を整える 食品のグループ		−源となる ブループ	エネルギー kcal たんぱくしつ	
0			レープだけ食べた	once lan	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	g	
Δ			レープだけ食べた	多く含まれる	魚•肉•卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	ししつ	
×		可も食べれ		「栄養素」	豆・豆製品	小魚・海藻	13.74	果物	いも・砂糖	,232	g	
			っ のがつくようにがんばりましょう。		たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質		
11	(火))	麦入りごはん ごぼうカレー 4 豆乳プリン	‡乳 ゆで野菜サラダ	ぶた肉	牛乳 粉チーズ 豆乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ もやし 枝豆 ごぼう とうもろこし にんにく しょうが		サラダ油	844 24.5 20.3	
12	(水)		麦入りご飯 セルフ2色どん(炒り卵・鶏そぼろ) 牛乳 具だくさん汁		卵 鶏肉 かつおぶし とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	だいこん えだまめ ごぼう しょうが	米 麦 里芋 さとう こんにゃく	サラダ油	836 35.3 23.7	
13	(木))	コッペパン とちおとめ苺ジャム 牛乳 ゆで野菜サラダ 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ 栃木県産ヨーグルト		鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ほうれん草	しょうが レモン きゃべつ	栃木県産小麦パン じゃがいも でんぷん さとう はるさめ	サラダ油	852 33.8 26.4	
14	(金)		麦入りごはん 牛乳 白身魚の味噌チーズ焼き からしあえ 切干大根と生揚げのごま煮		メルルーサ 生揚げ みそ	牛乳 粉チーズ	ほうれん草 にんじん ピーマン パセリ	切干大根 白菜 もやし	米 麦さとう	サラダ油 ごま	823 35.3 21.4	
17	(月))	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の照り ゆで野菜 ひじきと大豆の炒り煮		鶏肉 さつまあげ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ	米 麦 こんにゃく さとう	サラダ油	807 29.3 23.4	
18	. (火))	【 カミカミ献立の日 】	~ 今年も よくかんで 味わって 食べましょう。 ~								
	•		麦入りご飯 セルフかき揚げどん きのことわかめの和風あえ 牛肉と		牛肉	牛乳 海草	にんじん 小松菜 ピーマン	まいたけ しめじ きゃべつ ごぼう しょうが	米 麦 小麦粉 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま	869 27.1 27.3	
19	(水)		麦入りごはん 牛乳 いわしの格ごまあえ じゃがいもの味噌汁		いわし みそ かつおぶし	牛乳わかめ	ほうれん草 にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ レモン 梅干し	米 麦 さとう じゃがいも	ごま	804 28.1 16.3	
20	(木)		麦入りごはん 牛乳 鶏肉の利をおひたし けんちん汁	木揚げ	鶏肉 みそ かつおぶし とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	白菜 ごぼう だいこん	米 麦 小麦粉 でん粉 里芋 こんにゃく	サラダ油 ごま	919 27.2 31.6	
21	(金))	米粉パン チョコクリーム 牛乳 ハンガリアンシチュー	礼 ゆで野菜サラダ	ベーコン ぶた肉 鶏肉	牛乳	プロッコリー	たまねぎ えだまめ きゃべつ とうもろこし	米粉パン じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油	811 32.4 32.6	
	全国:	学校給食	週間 1月24日~30日 栃	木県産食材を使ったメニ	ニューが登場しま	す。毎日おいし	い給食を食べられ	いることに感謝し				
24	(月)		麦入りごはん 牛乳 揚げぎょう	うざ ごま酢あえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	きゃべつ たまねぎ		ごま サラダ油	845 25.9	
		1	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉	牛乳	にら にんじん	枝豆 かんぴょう しょうが	じゃがいも 米 麦	サラダ油 🥳	20.4 812	
25	(火)		麦入りごはん 牛乳 もろのから ほうれん草の和え物 いなか汁	ら揚げ	モロ かつお節 とうふ みそ		ル松菜 ほうれん草	きゃべつ ごぼう かんぴょう	でんぷん こんにゃく さとう じゃがいも	7	33.8 21.9	
26	· (zk)		セルフ豚どん 牛乳 厚焼き卵 切干大根と青菜のポン酢あえ		ぶた肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが 切干し大根 たまねぎ ねぎ えだまめ	米 麦 しらたき さとう	サラダ油 ごま	830 29.3 23.6	
【宮:	っ子ラ	ランチ】里	芋・玉ねぎ・豚肉・もやし・にら・に	こんじん・かんぴょう・ゆ	ずなど宇都宮市に	ちなんだ農産物を	たくさん使ったメニ	ニューです。				
27	(木))	麦入りごはん 牛乳 里芋コロッケ もやしとにらのごまあえ ゆずゼリ		ぶた肉 卵 みそ かつおぶし	牛乳	にら にんじん こまつな	かんぴょう もやし ねぎ ゆず	米 麦 里芋 さとう 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま	828 24.5 23.5	
28	(金)		スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜サラダ 栃木県産いちる	ごヨーグルト	牛肉 豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	プロッコリー にんじん	たまねぎ 枝豆 にんにく しょうが とうもろこし いちご	スパゲティ	サラダ油 オリーブオイル	858 38.5 25.8	
31	(月)		麦入りご飯 牛乳 焼き鳥風和え トックスープ 韓国のり	え物	鶏肉卵	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ しょうが しいたけ	米 麦 さとう トック	サラダ油 ごま油	858 34.9 20.4	

[※] 献立内容は、都合により変更することがあります。

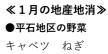


かずのこ かずのこはにしんの卵 巣。たくさん卵があるの で、子孫繁栄の意味があ ります。









キャベツ ね 大根 白菜 にんじん

