



令和4年 1月分 献立表

宇都宮市立鬼怒中学校



「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		エネルギー
◎ 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各機能を調節する食品のグループ	体の調子を整えたり、皮ふや粘膜を保護する食品のグループ	体の調子を整える食品のグループ	エネルギー源となる食品のグループ		kcal
○ 2つのグループだけ食べた			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	g
△ 1つのグループだけ食べた			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	しじふ
× 何も食べない			豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖		g
↓ 毎日◎がつくようにがんばりましょう。			たんばく質	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 牛乳 ゆで野菜サラダ 豆乳プリン	ぶた肉	牛乳	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	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう	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 とちおとめ苳ジャム 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 バセリ 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 でんぶん 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 ビーマン バセリ	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 鶏肉の照り焼き 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 】 麦入りご飯 セルフかき揚げどん 牛乳 きのこわかめの和風あえ 牛肉とごぼうの煮物	牛肉	牛乳 海藻	にんじん 小松菜 ビーマン	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 いわしの梅しょうゆ煮 ごまあえ じゃがいもの味噌汁 レモンゼリー	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 鶏肉の利休揚げ おひたし けんちん汁	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 ゆで野菜サラダ ハンガリアンシチュー	ベーコン ぶた肉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	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ューが登場します。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。									
24 (月)		麦入りごはん 牛乳 揚げぎょうざ ごま酢あえ じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	きゃべつ たまねぎ 枝豆 かんぴょう	米 麦 さとう 小麦粉 じゃがいも	ごま サラダ油	845 25.9 20.4
25 (火)		麦入りごはん 牛乳 もろのから揚げ ほうれん草の和え物 いなか汁	鶏肉 モロ かつお節 とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	しょうが きゃべつ ごぼう かんぴょう	米 麦 でんぶん こんにゃく さとう じゃがいも	サラダ油	812 33.8 21.9
26 (水)		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
【宮っ子ランチ】里芋・玉ねぎ・豚肉・もやし・にら・にんじん・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ューです。									
27 (木)		麦入りごはん 牛乳 里芋コロッケ かんぴょうの卵とじ もやしとにらのごまあえ ゆずゼリー	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 栃木県産いちごヨーグルト	牛肉 豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	ブロッコリー 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 小麦粉 さとう	サラダ油 オリーブオイル	858 38.5 25.8
31 (月)		麦入りごはん 牛乳 焼き鳥風和え物 トックスープ 韓国のり	鶏肉 卵	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ しょうが いいだけ	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。

※ 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：摂取エネルギー全体の13%～20% (830kcalの場合、27g～41.5g) 脂質：摂取エネルギー全体の20%～30% (830kcalの場合、18.4g～27.7g)



かずのこ かずのこはにんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

黒豆 まめで健康に暮らせませうという意味が込められています。

田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。

えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。

《1月の地産地消》

●平石地区の野菜

キャベツ ねぎ 大根 白菜 にんじん

