

令和2年 12月分 献立表 宇都宮市立鬼怒中学校

今年の『お弁当の日』は、『おにぎりの日』で実施します。

12月17日(木)は、おにぎりを持参してください。(牛乳・おかずは給食で出ます。) テーマ:『自分で作る世界で1つだけのおにぎり』



「朝ごはん」食べた? 印をつけよう		おもに体の組織を作る 血液や筋肉をつくる食品のグループ	おもに体の調子を整える 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	おもにエネルギーになる エネルギー源となる食品のグループ	エネルギー kcal たんぱく質 g しじょう g 脂質 g	
◎ 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。	○ 2つのグループだけ食べた					△ 1つのグループだけ食べた
12月17日(木)は、おにぎりを持参してください。(牛乳・おかずは給食で出ます。)		1. 魚・肉・卵 2. 豆・豆腐 3. 大豆製品 4. 無機質(カルシウム)	1. 緑黄色野菜 2. その他野菜 3. ビタミンA(カロテン) 4. ビタミンC	1. 米・パン・めん 2. じゃがいも 3. 芋類 4. 炭水化物 5. 油脂 6. 脂質		
1 (火)	麦入りごはん 牛乳 いわしのおかか煮 もやしとにらのごまあえ 豚汁	いわし とうふ 豚肉 みそ かつお節	牛乳	にら ごまつな にんじん もやし ごぼう だいこん	米 麦 さとう こんにやく さといも サラダ油	801 30.4 24.2
2 (水)	セルフピピン丼 牛乳 わかめスープ みかんムース	ぶた肉 わかめ	牛乳	ほうれんそう にんじん かんひょう にんにく ねぎ 大豆もやし	米 麦 さとう でんぷん さとう はるさめ	797 25.9 22.9
~ 1年生食農体験「さつまいも」 その1 ~			牛乳	小松菜	米 麦 さつまいも でんぷん さとう	856 28.6 22
3 (木)	麦入りごはん 牛乳 いかとさつまいもの揚げ煮 青菜と油揚げの味噌汁 のり佃煮	とうふ みそ かつお節 油揚げ いか	牛乳	パセリ にんじん	米 麦 さつまいも でんぷん さとう	828 29.7 28.8
4 (金)	揚げパン 牛乳 ポークポトフ ゆで野菜サラダ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな	梅干梅干小麦パン じゃがいも さとう	828 29.7 28.8
7 (月)	麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き 磯辺あえ 玉ねぎの味噌汁	ぶた肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ さとう じゃがいも	820 31.5 23.0
【カミカミ献立の日】 ~ ようかんが味わって食べましょう。 ~						
8 (火)	麦入りごはん 牛乳 豚肉と大根の煮もの おひたし 納豆 りんご	ぶた肉 納豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 白菜 ねぎ りんご しょうが	791 32.4 17.7
9 (水)	麦入りごはん 牛乳 ししゃもフライ ポイルキャベツ いなかげ ふりかけ	鶏肉 ししゃも かつお節 とうふ みそ	牛乳	ごまつな にんじん	かんひょう きゃべつ ごぼう	858 31.7 26.2
10 (木)	麦入りごはん 牛乳 えびシューマイ にらと春雨の炒め物 かぶの味噌汁	鶏肉 えび かつお節 とうふ みそ 油揚げ	牛乳	ごまつな にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ さとう こんにやく 小麦粉	835 29.8 24.5
~ 1年生食農体験「さつまいも」 その2 ~			牛乳	ほうれんそう	キャベツ 米粉パン	910 34.4 36.4
11 (金)	米粉パン いちごジャム 牛乳 オムレツ さつまいものシチュー ゆで野菜サラダ	鶏肉 卵	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ もやし いちご とうもろこし ジャム	825 29.9 20.5
14 (月)	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー ゆで野菜サラダ 小魚	鶏肉	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ えだまめ にんにく きゃべつ	825 29.9 20.5
15 (火)	スパゲティソース 牛乳 ゆで野菜サラダ スイートポテト	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ 枝豆	868 38.3 26.5
16 (水)	麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ 青菜の和え物 のっぺい汁	鶏肉 ちろ かつお節	牛乳	小松菜 にんじん	だいこん たまねぎ きゃべつ ごぼう ねぎ	754 31.6 16.0
【お弁当の日】 おにぎりを作って持ってくる						
17 (木)	牛乳 鶏肉の香味焼き ゆで野菜 にらと玉ねぎの味噌汁	とりこ かつお節 みそ	牛乳	にら にんじん ほうれん草	たまねぎ きゃべつ かんひょう しょうが にんにく 小麦粉	770 30 21.7
~ 1年生食農体験「さつまいも」 その3 ~			チーズ 牛乳	にんじん 小松菜	きゃべつ もやし しょうが ねぎ だけのご	920 30 31.6
21 (月)	【冬至献立】 セルフ天どん(いか天ぷら・かぼちゃ天ぷら) 牛乳 塩こんぶ和え まろやか味噌汁	いか 油あげ みそ かつお節	牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ はくさい だいこん ごぼう ねぎ	838 30.7 24.4
22 (火)	麦入りごはん 牛乳 鮭の西京焼き からしあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	鶏肉 鮭 西京みそ	牛乳	小松菜 にんじん	はくさい たまねぎ もやし 枝豆 しょうが	835 35.7 18.1
23 (水)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ ほうれん草ソテー 洋風卵スープ	豚肉 ローズハム ベーコン 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん	しめじ えのき セロリ とうもろこし たまねぎ	847 32.4 24.1
24 (木)	セルフ2色どん(鶏そぼろ・炒り卵) 牛乳 ビーフシチュー ゆで野菜 いちごプリン	鶏ひき肉 卵 かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	枝豆 しょうが かぶ みかん しんじけ	829 31.9 21.7
~ 地産地消元気アップ運動 その6 ~ 【栃木県産和牛】			牛乳 豆乳 脱脂粉乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ とうもろこし セロリ きゃべつ いちご	823 31.7 29.2

※ 献立内容は、都合により変更することがあります。
 ※ 中学校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: 34.2g 脂質: 摂取エネルギー全体の25%~30% (830kcalの場合、23.1g~27.3g)

12月最後の給食当番の人は、白衣の洗濯と、ほろろびやボタンがとれていたら、つくろいをお願いします。冬休み明けの給食は、1月6日(水)から始まります。白衣セットを忘れず持参してください。



◀12月の地産地消▶ ●平石地区の野菜
キャベツ 大根 ねぎ 白菜 にんじん

