



令和3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 kcal たんぱく質 g しじふ 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 × 何も食べない ↓ 毎日◎がつくようにがんばりましょう。			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、皮膚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		
 あさごはん 多く含まれる「栄養素」			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 米・パン・めん いも・砂糖	6. 群 油脂	
			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	
6 (水)		麦入りごはん ごぼうカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ 県産ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	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	サラダ油	868 25.7 21.9
7 (木)		麦入りごはん 牛乳 焼きとり風あえもの いものこ汁 韓国のり	とり肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳 のり	小松菜 にんじん	ねぎ しょうが	米 麦 さとう 里芋 こんにゃく	サラダ油 ごま油	787 31.6 19.7
8 (金)		【 カミカミ献立の日 】 シュガートースト 牛乳 ゆで野菜サラダ ポークビーンズ	～ 今年も よくかんで 味わって 食べましょう。 ～						
12 (火)		麦入りごはん 牛乳 白身魚の味噌チーズ焼き ごまあえ 吉野汁	メルルーサ 鶏肉 みそ 油揚げ かつおぶし	牛乳 粉チーズ チーズ	ほうれんそう にんじん 小松菜 パセリ	大根 きゃべつ もやし	米 麦 さとう さといも	サラダ油 ごま	784 34.1 20.3
13 (水)		麦入りごはん 牛乳 野菜かきあげ 大根おろし いなか汁	鶏肉 みそ かつおぶし とうふ	牛乳	春菊 にんじん 小松菜	だいこん ごぼう かんぴょう	米 麦 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	サラダ油	832 20.6 29.2
14 (木)		麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き 味噌けんちん いちごムース	ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳 豆乳	小松菜 ピーマン にんじん	たまねぎ もやし いちご にんにく しょうが だいこん ごぼう	米 麦 さとう さといも こんにゃく	サラダ油	802 33.9 20.7
15 (金)		コッペパン 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	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	栃木県産小麦パン じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油	781 29 25.2
18 (月)		麦入りごはん 牛乳 いわしの生姜煮 チョレギ風サラダ 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 のり わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが レモン	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油	788 26.1 14.8
19 (火)		麦入りごはん 牛乳 野菜肉だんご 春雨とにらの炒め物 道産子汁	ぶた肉 鶏肉 卵 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にら にんじん	しめじ ねぎ れんこん もやし にんにく しょうが とうもろこし	米 麦 さとう じゃがいも	サラダ油 バター	848 29.9 25.1
20 (水)		セルフ2色どん 牛乳 根菜のすまし汁	卵 鶏肉 かつおぶし 油揚げ	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 でんぶん さとう こんにゃく	サラダ油	779 31.2 21.4
21 (木)		麦入りごはん 牛乳 もろのから揚げ からしあえ 変わりきんぴら	ぶた肉 モロ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゃべつ ごぼう しいたけ	米 麦 でんぶん こんにゃく さとう	サラダ油 ごま	780 31.3 20.7
22 (金)		米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 トマトオムレツ ゆで野菜サラダ ポークボトフ	ぶた肉 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ きゃべつ とうもろこし	米粉パン じゃがいも さとう	サラダ油	760 31.6 28.1
25 (月)		全国学校給食週間 1月24日～30日 毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。					米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま	853 27.4 18.4
26 (火)		～ 地産地消元気アップ運動 その7 ～ 【栃木県産やしおます】				キャベツ	米 麦		759 38.3 16.2
		麦入りごはん 牛乳 やしおます塩焼き 磯辺あえ のっぺい汁	やしおます ぶた肉 とうふ かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	でんぶん さといも こんにゃく		
27 (水)		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 かんぴょうの卵とじ	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	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 (木)		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 ほうれんそう	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
29 (金)		コッペパン とちおとめいちごジャム 牛乳 白菜 スープ ハンバーグマッシュルームソース ゼリー	ぶた肉 とり肉	牛乳	小松菜 にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム 白菜 たけのこ しいたけ	栃木県産小麦パン はるさめ さとう ジャム	サラダ油 ごま油	832 31.3 26.3

※ 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）

必勝 受験に勝つためには、
まずしっかり食えること！



受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか？
食事をきちんととることは、体調をととのえと共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力がアップします。勉強に集中するためにはとても重要なことです。
試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。



感染性胃腸炎やインフルエンザの予防のためにも、

うがい・石けんでの手洗いをこまめに行いましょう。



《 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

