



令和3年 11月分 献立表 宇都宮市立鬼怒中学校



むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない



よくかんで食べる



食事の後はしっかり
歯みがきをする



「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
◎ 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		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		エネルギー源となる食品のグループ		たんぱく質
○ 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
× 何も食べない			豆・豆製品	小魚・海藻			いも・砂糖		g
↓ 毎日◎がつかう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	
1	(月)	麦入りご飯 牛乳 厚焼き卵 野菜の味噌炒め 中華風わかめスープ	ぶた肉 ロースハム 卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	きゃべつ ねぎ しめじ ししいたけ	米 麦 さとう でんぷん はるさめ	サラダ油 ごま	824 33 23.2
2	(火)	ミルクパン ブルーベリージャム 牛乳 マカロニクリーム煮 ゆで野菜 みかんゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム えだまめ どうもろこし きゃべつ みかん	県産小麦パン マカロニ 小麦粉 さとう	サラダ油	863 31.3 30.7
4	(木)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ パンサンスウ なめこの味噌汁	鶏肉 どうふ みそ かつお節	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが もやし ねぎ なめこ	米 麦 さとう はるさめ でんぷん	サラダ油 ごま油	861 31.1 28.3
5	(金)	米粉パン はちみつ&マーガリン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 かぼちゃプリン	牛肉 ぶた肉 ベーコン 大豆	牛乳 豆乳	小松菜 にんじん トマト	キャベツ マッシュルーム たまねぎ えだまめ	米粉パン さとう はちみつ	サラダ油 マーガリン	785 35 29
【 カミカミ献立 】 ~ よくかんで味わって食べましょう。 ~									
8	(月)	麦入りごはん ひき肉と豆のカレー 牛乳 ゆで野菜 アロエヨーグルト	牛肉 豚肉 レンズ豆 大豆	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ きゃべつ アロエ どうもろこし	米 麦 小麦粉 さとう	サラダ油	929 35.5 20.9
9	(火)	麦入りごはん 牛乳 ポークシュマイ 切干大根のナムル マーボー野菜炒め	豚肉 みそ	牛乳	ほうれんそう ビーマン にんじん	キャベツ 切干大根 だけのこ にんにく たまねぎ しょうが	米 麦 小麦粉 さとう	サラダ油	821 32.3 20.6
10	(水)	麦入りごはん 牛乳 ポークミンチカツ ポイルきゃべつ いなか汁	豚肉 鶏肉 どうふ みそ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	きゃべつ かんぴょう ごぼう たまねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油	865 30.8 27.5
11	(木)	ピザトースト 牛乳 ミニサラダ 野菜スープ はちみつレモンゼリー	ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ビーマン 小松菜	マッシュルーム たまねぎ きゃべつ どうもろこし もやし レモン	栃木県産小麦パン マカロニ はちみつ	サラダ油	801 29.8 26.2
12	(金)	麦入りご飯 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 いそべあえ じゃがいものそぼろ煮	いわし 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	きゃべつ しょうが 枝豆 たまねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油	858 32.3 20.2
15	(月)	麦入りごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 おひたし 五目さんびら	さんま さつまあげ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう きゃべつ だいこん	米 麦 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま	831 27.8 24.6
16	(火)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め けんちん汁 みかん	鶏肉 大豆 どうふ みそ かつお節	牛乳	ビーマン にんじん 小松菜	しいたけ だけのこ ごぼう だいこん みかん	米 麦 でんぷん こんにゃく さとう さといも	サラダ油 ごま油 ごま	894 33.4 27.4
17	(水)	麦入りご飯 牛乳 スタミナ焼き からしあえ じゃがいもと油揚げの味噌汁	豚肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳	ビーマン 小松菜 にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが もやし	米 麦 じゃがいも さとう はるさめ	ごま サラダ油	820 34.3 20.7
18	(木)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚(ほっけ) ごまあえ 道産子汁 栃木県産ヨーグルト	ほっけ 豚肉 みそ かつお節	牛乳 わかめ 栃木県産ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	きゃべつ もやし どうもろこし ねぎ にんにく	米 麦 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま バター	807 30.9 19.8
19	(金)	コッペパン いちごジャム 牛乳 さつまいものシチュー ゆで野菜 にっこり梨	豚肉	牛乳 バセリ 生クリーム 粉チーズ	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ もやし きゃべつ いちご にっこり梨 どうもろこし	県産小麦パン さつまいも 小麦粉 さとう	マーガリン サラダ油	887 31 29.0
22	(月)	麦入りご飯 牛乳 笹かまぼこの2色揚げ 大根おろし 豆腐入りかきたま汁	笹かま 卵 鶏肉 どうふ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ	米 麦 小麦粉 でんぷん	サラダ油	831 31.5 23.8
【宮っ子ランチ】新米、モロ、切干大根、もやし、ほうれん草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。また、鬼怒の船頭鍋は、給食用にアレンジしました。									
24	(水)	麦入りご飯 牛乳 もろのから揚げ 切干大根のボン酢あえ 船頭鍋 和梨ゼリー	もろ 鮭 油揚げ かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが しいたけ 切干大根 はくさい ねぎ だいこん 梨	米 麦 でんぷん 栃木県産さといも 栃木県産うどん	サラダ油 ごま油 ごま	868 35.7 21.8
25	(木)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の味噌チーズ焼き 青菜の和え物 まろやか味噌汁	鶏肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 チーズ 豆乳	ほうれん草 にんじん	もやし 白菜 だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	ごま 油揚げ		838 40.7 24.2
26	(金)	米粉パン ラフランスジャム きのこスパゲティ ゆで野菜 セノビーゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ マッシュルーム まいたけ にんにく きゃべつ	米粉パン スパゲティ サラダ油	サラダ油	827 32.3 28.6
29	(月)	麦入りご飯 牛乳 さばの香辛焼き おひたし 大根の中華煮	さば かつお節 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく はくさい だいこん しょうが	米 麦 さといも こんにゃく さとう	サラダ油 ごま油	827 35.5 24.4
30	(火)	麦入りご飯 牛乳 豚肉の炒め物 チョレギ風サラダ じゃがいもの味噌汁	豚肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 のり わかめ	にんじん ビーマン 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	サラダ油	819 37.6 20.8

※ 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)



食事の前には、
せっけんでしっかり
手を洗いましょう。

11月23日は
勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



◀11月の地産地消▶

●平石地区の野菜 きゅうり トマト ビーマン きゃべつ
はくさい だいこん ねぎ にんじん
平石農産物直売所からの旬の採れたて野菜です!!



Q. 筆、次郎、御所、これらの
品種がある果物はな〜んだ?



★答えは、ギャラリーにあります。