



令和2年 11月分 献立表 宇都宮市立鬼怒中学校



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。



「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。 ○ 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◎がつくようになんばりましょう。							エネルギー源となる食品のグループ		kcal たんぱく質
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	g しじふ g
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻 無機質 (カルシウム)	緑黄色野菜 ビタミンA (カロテン)	その他の野菜 果物 ビタミンC	米・パン・めん いも・砂糖 炭水化物	油脂 脂質	
2 (月)		麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き 味噌けんちん	ぶた肉 とうふ かつおぶし みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが だいこん ごぼう	米 麦 さとう さといも	サラダ油	785 34.8 20.0
4 (水)		【おはなし給食①西の魔女が死んだ】 カレーライス 牛乳 ゆで野菜サラダ	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく えだまめ もやし とうもろこし	米 麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油	819 25.2 20.5
5 (木)		麦入りごはん 牛乳 春巻き からしあえ 豆腐の中華スープ	ぶた肉 卵 とうふ ハム	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ きくらげ もやし ねぎ えのき	米 麦 さとう 小麦粉 でんぷん	サラダ油 ごま油	786 24.1 23.9
6 (金)		【おはなし給食②食堂かたつむり】 米粉パン マーメレード 牛乳 ハンバーグマッシュルームソース ジュテームスープ 豆乳プリン	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 豆乳	パセリ にんじん	キャベツ もやし かぶ セロリ たまねぎ マッシュルーム	米粉パン さとう	サラダ油	755 28.8 27.5
9 (月)		麦入りごはん 牛乳 笹かまぼことさつまいもの天ぷら 大根おろし 豆腐の味噌汁	笹かまぼこ 卵 みそ とうふ かつおぶし 油揚げ	牛乳 青のり わかめ	にんじん	大根 ねぎ	米 麦 さつまいも 小麦粉	サラダ油	785 24.4 21.9
10 (火)		麦入りごはん 牛乳 野菜入り肉団子 いそべあえ いなか汁	鶏肉 油揚げ かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう 小松菜 にんじん	キャベツ かんぴょう ごぼう 枝豆 えだまめ	米 麦 じゃがいも こんにゃく	サラダ油	753 27.4 18.3
11 (水)		麦入りごはん 牛乳 豚キムチ炒め トックスープ	ぶた肉 卵	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	きゃべつ ねぎ しいたけ しめじ ねぎ	米 麦 トック	サラダ油	774 29.3 18.5
12 (木)		麦入りごはん 牛乳 さばのスタミナ焼き ごまあえ 道産子汁	さば ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	きゃべつ ねぎ にんにく もやし とうもろこし	米 麦 さとう じゃがいも	サラダ油 バター ごま油	822 33.9 22.9
13 (金)		【おはなし給食③マチルダは小さな大天才】 黒パン ソフトチーズ 牛乳 オムレツ きのこのシチュー ゆで野菜サラダ	卵 とり肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	キャベツ マッシュルーム たまねぎ えのき もやし しめじ とうもろこし	黒パン 小麦粉 じゃがいも 黒砂糖	サラダ油 マーガリン	904 34.5 36.4
16 (月)		麦入りごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 変わりきんぴら 青菜と油揚げの味噌汁	いわし ぶた肉 油揚げ 豆腐 かつおぶし みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	ごぼう しょうが しいたけ	米 麦 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま	818 32.3 23.0
17 (火)		麦入りごはん 牛乳 ポークシューマイ 春雨サラダ 生揚げと野菜の炒め物	ぶた肉 生揚げ	牛乳	にら にんじん	きゃべつ たまねぎ にんにく えだまめ	米 麦 小麦粉 はるさめ さとう	サラダ油 ごま油 ごま	823 28.5 23.2
18 (水)		【 カミカミ献立 】 麦入りごはん 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め けんちん汁 グミ	とり肉 とうふ 大豆 みそ かつおぶし	牛乳	小松菜 にんじん	たけのこ だいこん ごぼう 枝豆 干ししいたけ	米 麦 里芋 さとう でんぷん こんにゃく	 サラダ油	896 33.5 27.1
19 (木)		麦入りごはん 牛乳 モロのから揚げ 切干大根のポン酢あえ わかめの味噌汁	もち とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ のり	ほうれんそう にんじん	切干大根 たまねぎ しょうが	米 麦 でんぷん さといも	サラダ油 ごま油 ごま	768 28.3 21.2
20 (金)		コッペパン いちごジャム 牛乳 豚肉コロッケ ポイルきゃべつ 肉団子スープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	きゃべつ たまねぎ しょうが もやし たけのこ	栃木県産小麦パン 小麦粉 パン粉 はるさめ さとう	サラダ油	802 28 26.8
24 (火)		～ 地産地消元気アップ運動 その4 ～ 【栃木県産あゆ】	あゆ ぶた肉 かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳 豆乳	にんじん	きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ はくさい	小麦粉 パン粉 さつまいも こんにゃく	サラダ油	967 37.4 30.4
25 (水)		麦入りごはん 牛乳 五目厚焼き卵 ごま酢あえ マーボー野菜炒め	ぶた肉 卵 みそ	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん	キャベツ とうもろこし かんぴょう しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	米 麦 さとう	サラダ油	790 30 19.7
26 (木)		セルフ2色どん(鶏そぼろ・炒り卵) 牛乳 大根の味噌汁	鶏ひき肉 卵 かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん	枝豆 しょうが だいこん	米 麦 さとう	サラダ油	799 33.7 22.6
27 (金)		ピザトースト 牛乳 海草サラダ ミネストローネスープ	ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ かいそう	にんじん ピーマン	たまねぎ きゃべつ セロリ きゅうり にんにく とうもろこし	栃木県産小麦パン じゃがいも スパゲティ	サラダ油	809 31.4 26.9
30 (月)		～ 地産地消元気アップ運動 その5 ～ 【栃木県産ヨーグルト】	ぶた肉 とり肉 レンズ豆	ヨーグルト 牛乳	トマト にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし にんにく	米 麦	サラダ油	908 33.4 22.6

※ 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)

【おはなし給食】

読書の秋！ 食欲の秋！ 食べてから読む？ 読んでから食べる？



11月2日～11月13日の『鬼怒中学校読書週間』に合わせて、今年も『おはなし給食』を実施中です。

今年は、『西の魔女が死んだ』『食堂かたつむり』『マチルダは小さな大天才』にちなんだ料理が登場します。(鬼怒地域学校園内の小中学校の給食では、各学校の読書週間中に、『マチルダは小さな大天才』にちなんだ料理が登場します。)

＜11月の地産地消＞

●平石地区の野菜

きゅうり きゃべつ はくさい
だいこん ねぎ ピーマン たまねぎ

平石農産物直売所からの旬の採れたて野菜です！！

