

令和3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』で実施します。

12月9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:「自分で作るオリジナルおにぎり」  
調理の前には、石けんでしっかり手を洗いましょ。



献立日	献立内容	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
		血液や筋肉をつくる食品のグループ	骨や歯をつくる食品のグループ	体の調子を整えたり、高いパフォーマンスを維持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		
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
◎	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。	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	エネルギー源となる食品のグループ		
○	2つのグループだけ食べた					エネルギー源となる食品のグループ		
△	1つのグループだけ食べた					エネルギー源となる食品のグループ		
×	何も食べない					エネルギー源となる食品のグループ		
! 毎日◎がつくようがんばりましょ。								
1 (水)	セルフピビンパ舞(肉そぼろ・ナムル) 牛乳 わかめスープ	豚肉 牛肉 ロースハム	牛乳 わかめ	ほうれん草 こんにんじん	かんひょう こんにんじん 大豆もやし	米 麦 とうもろこし	サラダ油 ごま油	827 30.3 22.1
2 (木)	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	牛乳	小松菜 こんにんじん	だいこん たまねぎ きゃべつ ねぎ	米 麦 とうもろこし	サラダ油	803 34 19.2
3 (金)	コッペパン 苺みかんジャム 牛乳 がぼちゃのシチュー ゆで野菜サラダ ぶどうゼリー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ ケフィール	かぼちゃ パセリ こんにんじん フロウコリー	たまねぎ とうもろこし	栃木県産小麦パン 小麦粉 さとう	サラダ油 マーガリン	875 34.3 25.4
6 (月)	麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き 味噌けんちん 豆腐みかんムース	ぶた肉 みぞ かつおぶし とうふ	牛乳 豆腐	こんにんじん ビーマン こまつな	たまねぎ しょうが こんにんじん だいこん ねぎ	米 麦 とうもろこし	サラダ油	887 34 28.1
7 (火)	セルフ2色どん(鶏そぼろ・炒り卵) 牛乳 がぼちゃのシチュー 揚げ	鶏肉 卵 かつお節	牛乳	こんにんじん こまつな	枝豆 しょうが かつお節 しいたけ	米 麦 とうもろこし	サラダ油	829 31.9 21.7
8 (水)	【カミカミ献立の日】 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 大豆	いわし 大豆 かつお節 みぞ	牛乳	こまつな こんにんじん たら	もやし ねぎ だいこん	米 麦 とうもろこし	サラダ油	838 32.6 25.4
9 (木)	【お弁当の日】 おにぎりを作って持ってくる 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き ゆで野菜 かんひょうの味噌汁	とりにく かつおぶし 油揚げ みぞ 大豆	牛乳	にら こんにんじん ほうれん草	たまねぎ きゃべつ かんひょう ねぎ	米 麦 とうもろこし	サラダ油	802 24.8 23.4
10 (金)	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 オムレツ ミネストローネスープ オレンジ	大豆	牛乳	フロウコリー こんにんじん	キャベツ たまねぎ セロリ こんにんじん	米粉パン マカロニ じゃがいも	サラダ油	812 31.7 29.7
13 (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 粉チーズ カタクチャイフ	こんにんじん フロウコリー	たまねぎ えだまめ こんにんじん きゃべつ	米 麦 とうもろこし	サラダ油	814 30 19.0
14 (火)	麦入りごはん 牛乳 鮭のバーベキューソースがけ さっぱりあえ 豆腐スープ	鮭 鶏肉 ロースハム とうふ	牛乳 わかめ	こまつな パセリ	しょうが こんにんじん りんご きゃべつ ねぎ	米 麦 とうもろこし	サラダ油	819 36 23.3
15 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 納豆 ゆで野菜にんにくしょうゆあえ	ぶた肉 納豆	牛乳	ほうれん草 こんにんじん	大根 こんにんじん たまねぎ きゃべつ しょうが	米 麦 とうもろこし	ごま油	829 33 20.8
16 (木)	麦入りごはん 牛乳 白身魚のチーズ焼き ごまあえ 豆腐入りかき玉汁	メルーサ 鶏肉 とうふ 卵	牛乳	こまつな こんにんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ きゃべつ レモン	米 麦 とうもろこし	サラダ油	811 38 22.5
17 (金)	揚げパン 牛乳 ポークポトフ ゆで野菜サラダ	ぶた肉	牛乳	こんにんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ とうもろこし セロリ 枝豆	栃木県産小麦パン じゃがいも さとう	サラダ油	848 29.8 30.5
20 (月)	麦入りごはん 牛乳 さばの香辛焼き ごま酢あえ 吉野汁	さば 鶏肉 油揚げ かつおぶし	牛乳	小松菜 こんにんじん	こんにんじん かんひょう きゃべつ 大根 とうもろこし	米 麦 とうもろこし	ごま油	809 32.8 22.4
21 (火)	麦入りごはん 牛乳 厚焼き餅 青菜の煮浸し マーボー野菜炒め	餅 油あげ 豚肉 みぞ	牛乳	ちりめんじゃこ 小松菜 こんにんじん ビーマン	きゃべつ だいこん こんにんじん しょうが たまねぎ	米 麦 とうもろこし	ごま油	833 32.4 24.7
22 (水)	【冬至献立】 セルフ天ぷら(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 みぞ かつおぶし	牛乳	かぼちゃ こんにんじん 豆腐	キャベツ ほうれん草 だいこん ねぎ	米 麦 とうもろこし	ごま油	838 30.7 24.4
23 (木)	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 ロースハム	牛乳	ほうれん草 こんにんじん	しめじ きのこ セロリ とうもろこし たまねぎ	米 麦 とうもろこし	サラダ油	851 32.6 24.8
24 (金)	【クリスマス献立・選択給食(デザート)】 アップルパン 牛乳 タンドリーチキン ミニサラダ 野菜スープ デザート	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	フロウコリー こんにんじん 小松菜	たまねぎ 白米 しょうが こんにんじん カリアフラワー 枝豆 りんご	栃木県産小麦パン 小麦粉 さとう	サラダ油	835 36.1 24.2

※ 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、つくりを  
お願ひします。冬休み明けの給食は、1月11日(火)から始まります。白衣セットを忘れず  
に持参してください。

◀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

