



# 平成28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<br>kcal<br>たんぱく質<br>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。 |                                                      | 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            |                   |                             |
| ○                    | 2つのグループだけ食べた                                          |                                                      | 1 群                           | 2 群                      | 3 群                         | 4 群                                        | 5 群                         | 6 群               |                             |
| △                    | 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                |                             |
| ×                    | 何も食べない                                                |                                                      | 豆・豆製品                         | 小魚・海藻                    |                             | 果物                                         | いも・砂糖                       |                   |                             |
| ↓ 毎日◎がつくようにがんばりましょう。 |                                                       |                                                      | たんぱく質                         | 無機質<br>(カルシウム)           | ビタミンA<br>(カロテン)             | ビタミンC                                      | 炭水化物                        | 脂質                |                             |
| 8 (金)                |                                                       | 米粉パン チョコクリーム 牛乳 煮こみうどん ほうれんそうオムレツ ゆで野菜サラダ            | 卵 とり肉<br>なると<br>油揚げ<br>かつおぶし  | 牛乳<br>海藻                 | にんじん<br>こまつな<br>ほうれんそう      | キャベツ<br>もやし<br>ねぎ                          | 米粉パン<br>うどん<br>チョコクリーム      |                   | 799<br>35.9                 |
| 12 (火)               |                                                       | 麦入りごはん 牛乳 いかのケチャップあえ 青梗菜と豆腐のかき卵スープ ぶりかけ アセロラゼリー      | いか<br>豆腐<br>卵 とり肉             | 牛乳<br>わかめ                | チンゲンサイ<br>にんじん              | たまねぎ<br>しょうが<br>干ししいたけ                     | 米 麦<br>でんぶん<br>さとう<br>ゼリー   | サラダ油              | 814<br>32.3                 |
| 13 (水)               |                                                       | 麦入りごはん 牛乳 プルコギ風炒め物 磯辺あえ いものこ汁                        | ぶた肉<br>豆腐 みそ<br>かつおぶし         | 牛乳<br>のり                 | ほうれんそう<br>にら<br>にんじん        | キャベツ<br>ねぎ もやし<br>たまねぎ<br>干ししいたけ           | 米 麦<br>さといも<br>さとう<br>こんにゃく | ごま<br>ごま油         | 819<br>32.1                 |
| 14 (木)               |                                                       | 麦入りご飯 牛乳 焼きししゃも ごまあえ 豚肉と野菜の煮つけ                       | ししゃも<br>ぶた肉<br>高野豆腐           | 牛乳                       | ほうれんそう<br>にんじん              | キャベツ<br>たまねぎ<br>枝豆                         | 米 麦<br>じゃがいも<br>さとう<br>しらたき | ごま<br>サラダ油        | 829<br>30.5                 |
| 15 (金)               |                                                       | 揚げパン 牛乳 アンサンブルエッグ 肉だんごスープ アロエヨーグルト                   | とり肉<br>卵<br>ベーコン              | 牛乳<br>ヨーグルト<br>チーズ       | こまつな<br>にんじん                | はくさい<br>しょうが<br>たけのこ<br>たまねぎ               | パン<br>さとう<br>春雨<br>じゃがいも    | サラダ油              | 851<br>31.3                 |
| 18 (月)               |                                                       | 麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 かぼちゃと豆のクロック 磯辺あえ みかん                    | ぶた肉<br>豆腐<br>金時豆 大豆<br>手亡豆 黒豆 | 牛乳<br>のり                 | ほうれんそう<br>にんじん<br>かぼちゃ      | たまねぎ<br>キャベツ<br>枝豆<br>干ししいたけ               | 米 麦<br>さとう<br>小麦粉<br>パン粉    | サラダ油              | 919<br>30.6                 |
| 19 (火)               |                                                       | わかめごはん 牛乳 焼き魚（さば） ごまあえ 里芋の中華煮                        | さば<br>ぶた肉                     | 牛乳<br>わかめ                | ほうれんそう<br>にんじん              | キャベツ<br>もやし<br>にんにく<br>しょうが                | 米 麦<br>さといも<br>さとう<br>こんにゃく | ごま<br>ごま油<br>サラダ油 | 828<br>33.7                 |
| 20 (水)               |                                                       | 麦入りご飯 牛乳 あじの和風マリネ 五目煮豆 おひたし                          | あじ<br>さつまあげ<br>大豆<br>ぶた肉      | 牛乳<br>昆布                 | こまつな<br>にんじん                | たまねぎ<br>白菜<br>ごぼう                          | 米 麦<br>でんぶん<br>さとう<br>こんにゃく | ごま<br>サラダ油        | 862<br>34.6                 |
| 21 (木)               |                                                       | 麦入りご飯 牛乳 おでん からしあえ 納豆 りんごゼリー                         | さつまあげ<br>ちくわ<br>うずら卵<br>納豆    | 牛乳<br>昆布                 | こまつな<br>にんじん                | だいこん<br>白菜<br>もやし                          | 米 麦<br>さといも<br>ゼリー          | ごま                | 802<br>31.9                 |
| 22 (金)               |                                                       | 麦入りご飯 ビーフカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ                              | 牛肉                            | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>チーズ<br>わかめ | にんじん                        | たまねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>にんにく 枝豆          | 米 麦<br>じゃがいも                | サラダ油              | 838<br>25.8                 |
| 25 (月)               |                                                       | 給食週間 世界の味めぐり ～中国～<br>麦入りごはん 牛乳 麻婆豆腐 春巻 パンサンスウ        | 豆腐<br>ぶた肉<br>みそ               | 牛乳                       | にら                          | ねぎ もやし<br>にんにく しょうが<br>たまねぎ たけのこ<br>干ししいたけ | 米 麦<br>春雨 でんぶん<br>さとう       | サラダ油<br>ごま油       | 872<br>27.2                 |
| 26 (火)               |                                                       | 給食週間 世界の味めぐり ～日本～<br>麦入りごはん 牛乳 さわらの西京焼き おひたし 豚汁      | さわら<br>ぶた肉<br>豆腐 みそ<br>かつおぶし  | 牛乳                       | こまつな<br>にんじん                | もやし<br>だいこん<br>キャベツ<br>ごぼう                 | 米 麦<br>さといも<br>こんにゃく        | ごま<br>サラダ油        | 849<br>38.0                 |
| 27 (水)               |                                                       | 給食週間 世界の味めぐり ～インド～<br>ナン 牛乳 キーマカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ いちごゼリー | ぶた肉<br>とり肉                    | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>ヨーグルト      | にんじん<br>トマト                 | キャベツ<br>もやし セロリ<br>にんにく しょうが<br>とうもろこし     | ナン<br>ゼリー                   |                   | 822<br>33.2                 |
| 28 (木)               |                                                       | 給食週間 世界の味めぐり ～韓国～<br>ビビンバ 牛乳 豆腐入りかき卵汁 みかん            | 牛肉<br>豆腐<br>卵                 | 牛乳                       | ほうれんそう<br>こまつな<br>にんじん      | たまねぎ<br>もやし<br>にんにく<br>みかん                 | 米 麦<br>でんぶん<br>さとう          | ごま<br>ごま油         | 846<br>32.6                 |
| 29 (金)               |                                                       | 給食週間 世界の味めぐり ～アメリカ～<br>はちみつトースト 牛乳 ゆで野菜サラダ ポークビーンズ   | ぶた肉<br>大豆                     | 牛乳<br>チーズ                | ブロッコリー<br>にんじん<br>トマト       | キャベツ<br>たまねぎ<br>枝豆<br>とうもろこし               | パン<br>じゃがいも<br>はちみつ         | マーガリン<br>サラダ油     | 817<br>33.9                 |

※都合により変更することがあります。

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▶

ほうれんそう 小松菜 さといも  
ねぎ 大根 白菜 キャベツ  
大豆 にんじん

