

平成29年12月分 献立表 宇都宮市立鬼怒中学校

第3回目「お弁当の日」12月6日（水）『お弁当』と『はし』持参

（牛乳は給食で出ます。）

テーマ:「からだを温める食材を使ったお弁当を作ろう」



《12月の地産地消》 ●平石地区の野菜

キャベツ にんじん 大根 キャベツ ねぎ 白菜

体を温める食材の目安

寒い地方でとれた食材、冬が旬の食材は体を温めます。



・大根、にんじん、れんこんなど根菜類
・しょうが、にら、ねぎ、にんにく、唐辛子など香辛料

「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◎がつくようにがんばりましょう。			 多く含まれる「栄養」		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	kcal
			1. 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2. 群 牛乳・乳製品 小魚・海藻 無機質(カルシウム)	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 g 脂質 エネルギー比 %
			たんぱく質		ビタミンA(カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質		
1 (金)		スパゲティツナトマトソース 牛乳 ゆで野菜 サラダ 卵ドーナツ	まぐろ ベーコン 卵	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ 枝豆 にんにく とうもろこし	スパゲッティ 小麦粉 さとう	オリーブオイル サラダ油	857 36.4 28.5%	
4 (月)		麦入りごはん 牛乳 セルフ二色丼 みそけん ちん汁 みかん	とり肉 卵 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ごぼう しょうが 枝豆 にんにく	米 麦 さとう 里芋 こんにゃく	サラダ油	875 34.2 27.3%	
5 (火)		麦入りごはん 牛乳 えびシューマイ 磯辺あえ 高野豆腐と野菜の炒め物	えび ほたて たら 高野豆腐	牛乳 のり	ほうれん草	キャベツ たまねぎ 枝豆 にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう でんぷん	サラダ油	823 28.8 26.6%	
6 (水)		《お弁当の日③》 お弁当【主食+おかず】と「箸」を 家から持ってきてください。 給食で出るもの … 牛乳	テーマ:「からだを温める食材を使ったお弁当を作ろう」							138 6.8
7 (木)		麦入りごはん ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 サラダ	ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆 にんにく とうもろこし	米 麦 じゃがいも	サラダ油	812 24.3 23.0%	
8 (金)		【カミカミ献立の日】 麦入りごはん 牛乳 チキンチキンごぼう に らたま汁 のりかつおふりかけ りんご	とり肉 卵 かつおぶし	牛乳 のり	にら にんじん	たまねぎ ごぼう 枝豆 りんご	米 麦 さとう でんぷん	サラダ油	851 33.5 25.4%	
11 (月)		麦入りごはん 牛乳 さばのからあげ 切干大 根の煮付け みそ汁	さば とうふ さつまあげ 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん	だいこん なめこ ねぎ	米 麦 さとう でんぷん	サラダ油	838 33.3 27.3%	
12 (火)		麦入りごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き ごまあえ みそ汁	ぶた肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳	ほうれん草 ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 麦 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま	798 35.3 22.8%	
13 (水)		麦入りごはん 牛乳 ササミチーズフライ お ひたし いもの子汁 オレンジ	とり肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	はくさい ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 里芋	サラダ油	793 30.2 22.1%	
14 (木)		麦入りごはん 牛乳 焼魚(ほっけの塩こうじ 漬け) 春雨サラダ 五目さんびら	ほっけ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にら にんじん	キャベツ ごぼう だいこん	米 麦 さとう 春雨 こんにゃく	ごま油 サラダ油	793 33.2 23.3%	
15 (金)		揚げパン 牛乳 わんたんスープ ゆで野菜 ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ もやし とうもろこし	パン さとう 小麦粉	サラダ油	835 27.8 31.7%	
18 (月)		麦入りごはん 牛乳 シルバー幽庵焼き 筑前 煮 みそ汁	シルバー みそ とり肉 うずら卵 かつおぶし	牛乳	にんじん	ごぼう だけのこ ねぎ 干しいだけ にんにく しょうが りんご ゆず	米 麦 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま サラダ油	803 35.6 18.6%	
19 (火)		麦入りごはん 牛乳 ブルコギ風炒め物 厚焼 卵 青梗菜と豆腐のスープ	ぶた肉 卵 とうふ	牛乳 わかめ	にら チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし にんにく しょうが 干しいだけ	米 麦 さとう	ごま サラダ油	813 31.5 24.3%	
20 (水)		学校保健給食委員会 《保健・給食委員会生徒考案カミカミ献立》 発芽玄米入りごはん 牛乳 おひたし いかと かぼちゃの天ぷら けんちん汁	いか とうふ かつおぶし	牛乳 カタクチイワシ	ほうれん草 こまつな かぼちゃ にんじん	だいこん もやし ごぼう	米 発芽玄米 小麦粉 里芋 こんにゃく	ごま サラダ油	846 26.8 25.6%	
21 (木)		麦入りごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 から しあえ 納豆	ぶた肉 うずら卵 納豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	だいこん 枝豆 しょうが もやし ねぎ キャベツ	米 麦 さとう	ごま サラダ油	812 31.7 25.6%	
22 (金)		パン ブルーベリージャム 牛乳 オムレツ ゆで野菜サラダ かぼちゃのシチュー シュー アイス(いちご)	とり肉 卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ほうれん草 パセリ かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン 小麦粉 さとう ジャム	サラダ油	877 33.5 36.8%	
25 (月)		麦入りごはん 牛乳 いかのチリソースがけ 小松菜とじゃこの炒め物 道産子汁 みかん	いか ぶた肉 みそ かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん	もやし ねぎ しょうが とうもろこし みかん	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん	ごま油 サラダ油	852 33.5 23.9%	

※ 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：820kcal たんぱく質：30g 脂質：摂取エネルギー全体の25%～30%

12月最後の給食当番の人は、白衣の洗濯と、ほころびやボタンがとれていたら、つくろいを お願いします。
冬休み明けの給食は、1月9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。

