



平成30年 1月分 献立表

宇都宮市立鬼怒中学校



10日、26日、29日：給食委員会の夢の給食 献立のテーマ：『心も体も温まるメニュー』

寒い冬、みんなで考えたメニューで体を温め、食事の心地よい会話や雰囲気（ふんいき）で心も温めましょう。



18日：カミカミ献立 & 庄司先生の夢の給食 & 宇都宮市産のいちご（JAからの贈り物）

「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 たんぱく g 脂質エネルギー比 %
◎ 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。			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		
			1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	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	
9 (火)		麦入りごはん ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 サラダ ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	米 麦 小麦粉 でんぶん	サラダ油	886 27.9 26.1%
10 (水)		《夢の給食 2年3組》 麦入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 磯辺あえ かぶのシチュー みかん	とり肉 ベーコン	牛乳 のり	ほうれんそう	キャベツ かぶ たまねぎ しょうが とうもろこし みかん	米 麦 でんぶん 小麦粉	サラダ油	916 33.8 27.7%
11 (木)		麦入りごはん 牛乳 おでん からしあえ 納豆	さつまあげ ちくわ いわし うすら卵	牛乳 昆布	こまつな にんじん	白菜 大根 もやし	米 麦 こんにゃく	ごま	814 35.1 19.8%
12 (金)		米粉パン チョコクリーム 牛乳 カレーうどん ミンチカツ ボイルキャベツ	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ	米粉パン チョコクリーム うどん	サラダ油	803 32.2 30.9%
15 (月)		麦入りごはん 牛乳 ひじき入り厚焼卵 おひたし 厚揚げの辛味炒め	卵 ぶた肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	白菜 ねぎ しょうが えのき	米 麦 でんぶん さとう	ごま ごま油 サラダ油	846 28.9 33.9%
16 (火)		麦入りごはん 牛乳 白身魚のチリソースがけ 海藻サラダ ワンタンスープ	メルルーサ ぶた肉	牛乳 海藻	にら にんじん	キャベツ ねぎ もやし しょうが にんにく とうもろこし	米 麦 ワンタン でんぶん さとう	ごま油 サラダ油	828 28.7 23.8%
17 (水)		麦入りごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜とじゃこの炒め物 なめこのみそ汁 セノピーゼリー	とり肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな	ねぎ なめこ	米 麦 さとう ゼリー	ごま ごま油 サラダ油	814 34.3 23.1%
18 (木)		【 カミカミ献立の日 & 庄司先生の夢の給食 & 宇都宮市産のいちご 】						～ よくかんで味わって食べましょう。～	
		天丼 (いか・かきあげ・天つゆ) 牛乳 おひたし みそ汁 いちご	いか とうふ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	ほうれんそう しゅんぎく にんじん	たまねぎ ごぼう 白菜 もやし いちご	米 麦 小麦粉	ごま サラダ油	854 27.2 26.8%
19 (金)		はちみつトースト 牛乳 チキンピーンズ ゆで野菜サラダ	とり肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ 枝豆	パン じゃがいも はちみつ	サラダ油	822 34 31.4%
22 (月)		豚丼 牛乳 おひたし ひじきと卵のスープ ミニフィッシュ	ぶた肉 ベーコン 卵 とうふ かつおぶし	牛乳 ひじき かたくちいわし	ほうれんそう にんじん こまつな	白菜 もやし たまねぎ ねぎ 枝豆	米 麦 でんぶん さとう しらたき	サラダ油	824 33.5 25.0%
23 (火)		麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ ごまあえ 五目煮豆	モロ 大豆 ぶた肉 さつまあげ	牛乳 昆布	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう	米 麦 でんぶん さとう こんにゃく	ごま サラダ油	821 34.3 22.1%
24 (水)		麦入りごはん 牛乳 チンジャオロースー ナムル 豆腐の中華スープ	ぶた肉 とうふ 卵	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ だけのこ しょうが にんにく 干しいたけ	米 麦 でんぶん さとう	ごま ごま油 サラダ油	833 34.3 28.1%
25 (木)		麦入りごはん 牛乳 さば塩焼き おひたし 里芋の中華煮	さば ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし にんにく しょうが	米 麦 里芋 さとう こんにゃく	ごま ごま油 サラダ油	815 33.5 24.0%
26 (金)		《夢の給食 1年2組》 ココア揚げパン 牛乳 鶏肉の照り焼き ゆで野菜サラダ コーンシチュー フルーツポンチ	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし みかん いちご ぶどう 梨 レモン	パン 小麦粉 さとう	サラダ油	958 33.9 30.9%
29 (月)		《夢の給食 3年2組》 麦入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 磯辺あえ ミネストローネスープ レモンタルト	とり肉 ベーコン 卵	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん トマト	キャベツ たまねぎ しょうが セロリ レモン	米 麦 小麦粉 スパゲッティ じゃがいも でんぶん	サラダ油 マーガリン	922 31.6 23.5%
30 (火)		ぎょうざめし 牛乳 えびしゅうまい れんこん サラダ 春雨スープ	えび たら ぶた肉 ほたて	牛乳	にら にんじん	かんぴょう れんこん にんにく しょうが とうもろこし 干しいたけ	米 麦 春雨 小麦粉 小麦粉 パン粉 さとう	ごま油 サラダ油 マヨネーズ	830 27.9 31.2%
31 (水)		麦入りごはん 牛乳 ししゃもフライ ごまあえ じゃがいもと切り昆布の煮物	ししゃも 油揚げ	牛乳 昆布	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	米 麦 じゃがいも さとう しらたき	ごま サラダ油	868 25.2 25.4%

※ 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%

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

キャベツ ねぎ
大根 白菜
大豆

