



2024 1月 令和6年

給食献立予定表

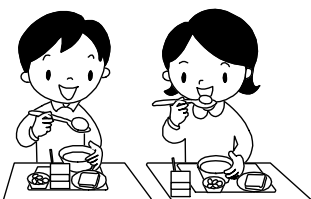
【宇都宮市立清原中学校】



今月の目標:給食をしっかり食べて、感染症を予防しよう

*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	献立名			1人1食 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
		主食	牛乳	主菜・副菜・その他		おもに たんぱく質 を多く含む	おもに カルシウム を多く含む	おもに カロテン を多く含む	おもに ビタミンC を多く含む	おもに 炭水化物 を多く含む	おもに 脂質 を多く含む	
9	火	麦入りごはん		豚丼の具 さつま汁	849 36.0 22.5 2.9	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油	
10	水	麦入りごはん		ハムカツ ごま和え 大根とこんにゃくの炒め煮	811 25.6 21.0 3.0	ボークハム 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ 大根	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 すりごま ごま	
11	木	麦入りごはん		ポークシューマイ(1人3個) おひたし いもこん鍋風汁	770 29.5 17.6 2.2	豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	白菜 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油	
12	金	食パン (チョコクリーム)		鶏肉とじゃがいものケチャップ和え ゆで野菜(イタリアドレッシング) ヨーグルト	886 34.4 31.6 2.6	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	パセリ ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ	チョコクリーム でんぷん 食パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	
15	月	麦入りごはん		焼き鳥風和え物 白菜キムチ みそ汁	811 36.8 20.1 3.4	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ねぎ 白菜 にんにく たまねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま油	
16	火	麦入りごはん (ふりかけ)		豚肉と大根の煮もの ごま酢和え	873 26.0 31.8 2.6	豚肉 うすら卵 鮭	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ 大根 ねぎ しょうが	米 麦 砂糖	サラダ油 白ごま	
17	水	麦入りごはん		豚肉のケチャップ和え ゆかり和え けんちん汁	804 32.4 21.0 2.0	豚肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 里いも でんぷん	サラダ油	
18	木	麦入りごはん		鶏そぼろ丼の具 根菜のすまし汁 ヨーグルト	801 37.9 16.3 2.8	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	たまねぎ しいたけ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 でんぷん	サラダ油	
19	金	コッペパン		魚肉ソーセージフライドック 野菜のマヨネーズ和え ポークポトフ	809 29.6 30.2 3.2	魚肉ソーセージ 豚肉 ベーコン	牛乳	アロカリ にんじん いんげん	もやし たまねぎ キャベツ セロリ	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油	
22	月	麦入りごはん (ふりかけ)		酢豚 大根スープ	847 32.1 24.3 2.7	豚肉 うすら卵 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが 大根 たまねぎ しいたけ たけのこ	米 麦 でんぷん 砂糖	サラダ油	
23	火	麦入りごはん		豚肉のしょうが炒め おひたし ひじきの炒り煮	827 34.2 24.8 2.6	豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しょうが 白菜 もやし	米 麦 砂糖	サラダ油	
24	水	麦入りごはん		🍷【宮っ子ランチ冬】 里いもコロッケ ごま和え かんぴょうの卵とじ ゆずゼリー	872 26.1 22.7 2.5	豚肉 みそ たまご	牛乳	にら にんじん 小松菜	たまねぎ もやし かんぴょう ねぎ	米 麦 里いも 砂糖 パン粉 ゼリー 小麦粉	サラダ油 すりごま	
25	木	麦入りごはん (韓国のり)		豚肉と生揚げのみそ炒め 肉だんごスープ	854 32.1 26.2 3.5	豚肉 生揚げ 赤みそ 鶏肉	牛乳 韓国のり	にんじん にら 小松菜	しょうが ねぎ 白菜 たけのこ たまねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油	
26	金	ガーリック トースト		コーンチャウダー ゆで野菜(イタリアドレッシング)	820 25.3 33.2 3.0	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ ほうれん草	コンク たまねぎ キャベツ	食パン じゃがいも 小麦粉	マーガリン	
29	月	麦入りごはん		🍅【トマト給食の日】 トマトカレー ゆで野菜(和風ドレッシング)	853 24.8 22.5 2.6	豚肉	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 麦 じゃがいも	サラダ油	
30	火	お家から 持ってきました!!		🍱【おにぎりの日】 鶏肉のかりん揚げ パンサング みそ汁	420 23.1 22.7 2.8	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし なめこ ねぎ	でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	
31	水	麦入りごはん (味つけのり)		白身魚と野菜の揚げ煮 春雨中華スープ	841 28.7 22.2 2.6	タラ ハム たまご	牛乳 味つけのり	ピーマン にんじん 小松菜	コンク たまねぎ しいたけ たけのこ	米 麦 でんぷん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	
お知らせ 1月26日(金) 2年生スキー教室(給食なし)					今月の平均栄養量	1人1食 - 808	たんぱく質 30.2g	脂質 24.1g	カルシウム 383mg	鉄 3.9mg	ビタミンC 35mg	塩分相当 2.7g
					所要栄養基準値	1人1食 - 830	たんぱく質 34.0g	脂質 23.0g	カルシウム 450mg	鉄 4.0mg	ビタミンC 30mg	塩分相当 2.5g



学校給食週間 1月24日(水)~30日(火)

1月24日~30日は、学校給食週間です。戦争のため一時中断していた学校給食は、昭和21年12月24日に再開されました。12月24日は、学校がすぐに冬休みになる日のため、1ヶ月遅れの1月24日が「給食記念日」となりました。また、この日から一週間を「学校給食週間」としています。