



# 12月



## 給食献立予定表

【宇都宮市立清原中学校】



今月の目標:食事の前にしっかり手を洗いましょう

\*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。

### おもな食品

体の組織をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜 菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 類・砂糖	油脂
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

日	曜日	献立名			I材料 - (kcal) II材料 (g) III材料 (g) 塩分相当	おもな食品									
		主食	牛乳	主菜・副菜・その他		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	お弁当の日(清原地域学校園同一日) <b>自分でお弁当を作りましょう!</b>													
2	金	ナン		ドライカレー イタリアンサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ ごまプリン	881 37.9 30.2 4.5	牛肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	にんじん トマト ブロッコリー チンゲン菜	たまねぎ にんにく キャベツ しいたけ	ナン 砂糖		サラダ油 ごま			
5	月	麦入りごはん		天丼(えび・かぼちゃ) 塩こんぶ和え 根菜の味噌汁	867 25 28.4 2.2	エビ 卵 大豆 生揚げ みそ	牛乳 こんぶ	かぼちゃ にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	米 麦 でんぷん 小麦粉		サラダ油 大豆油 ごま油			
6	火	麦入りごはん		ハッシュドビーフ 和風ドレッシングサラダ ヨーグルト	936 29.2 30.6 2.3	牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	小麦粉 米 麦		サラダ油 マーガリン			
7	水	コーンピラフ		ハンバーグケチャップソース ほうれん草とベーコンのソテー 大根スープ	804 29.8 23.9 3.7	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ ニンニク 大根 セロリ	米 麦 砂糖		マーガリン			
8	木	麦入りごはん		マスの和風マリネ おひたし 五目煮豆 韓国のり	834 36.8 22.5 2.8	たらこ 大豆 さつま揚げ 豚肉	牛乳 こんぶ のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ 白菜 ごぼう	米 麦 でんぷん 砂糖		サラダ油			
9	金	米粉パン (ブルーベリージャム)		オムレツ ミネストローネスープ イタリアンドレッシングサラダ お米のババロアみかんソース	827 31 30.5 2.6	卵 大豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ キャベツ	米粉パン ジャム でんぷん じゃがいも		サラダ油			
12	月	麦入りごはん		さけフライ 野菜の中華和え 田舎汁	838 33.7 22.6 2.7	サケ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり かんぴょう ごぼう	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも		サラダ油 ラー油			
13	火	麦入りごはん		焼き目つき餃子 ナムル マーボー豆腐	815 30 22.4 2.4	豚肉 みそ 鶏肉 大豆粉 豆腐	牛乳	にら ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ ニンニク たけのこ	米 麦 でんぷん 砂糖 小麦粉		サラダ油 ごま油 白ごま			
14	水	わかめごはん		タラのハーブ塩麹焼き もやしとにらのごま和え 豚汁 プロセスチーズ	792 35.4 20.7 4.6	タラ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ チーズ	にら にんじん 小松菜	もやし 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 里芋		すりごま サラダ油			
15	木	麦入りごはん		ハムカツ からし和え 道産子汁	912 34.1 24.3 3.8	ポークハム 卵 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ ニンニク	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも		サラダ油 バター			
16	金	ツナトースト		和風ドレッシングサラダ ミートボールと野菜のカレー煮 アンニン風プリン	892 31.2 35.7 3.1	マグロツナ 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草	たまねぎ ショウガ ねぎ キャベツ モモ	食パン でんぷん じゃがいも 砂糖		バター サラダ油			
19	月	麦入りごはん		モロのから揚げ 白菜キムチ のっぺい汁 乳酸菌飲料ゼリー	819 31.3 19.2 2.4	モロ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	ショウガ 白菜 ニンニク 大根 ねぎ ごぼう	米 麦 でんぷん 里芋 ゼリー		バター サラダ油 ラー油 ごま油			
20	火	五穀ごはん		チキンカレー イタリアンドレッシングサラダ ヨーグルト	878 26.5 23.4 2.9	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ ニンニク キャベツ	米 五穀米 じゃがいも		サラダ油			
21	水	麦入りごはん		えびシューマイ にらと春雨の炒め物 プロセスチーズ	851 31.5 26.6 3.1	エビ 卵 タラ 牛肉 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にら にんじん	たまねぎ ショウガ ねぎ しいたけ	米 麦 パン粉 でんぷん 砂糖		ごま油 サラダ油			
22	木	麦入りごはん		さばの味噌煮 ごま酢和え 筑前煮	897 37.2 26.9 3.2	サバ みそ 鶏肉 つずら卵	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう しいたけ たけのこ	米 麦 砂糖		サラダ油 白ごま			
23	金	【クリスマスメニュー】 米粉パン		チーズチキンサンド ポイルキャベツ(フリット・レタック) ポテトスープ クリスマスケーキ	834 37.5 31.4 3.3	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ	米粉パン じゃがいも ケーキ		サラダ油			

今月の平均栄養量		I材料 -	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンC	塩分相当
		854	32.3g	26.2g	419mg	4.8mg	36mg	3.1g
所要栄養基準値		I材料 -	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンC	塩分相当
		830	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	30mg	2.5g



今年度は物価高騰に伴い、宇都宮市より『学校給食等支援事業』による補助金が交付されています。これにより、今年度の学校給食の質や量が維持されています。