



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			1人1食 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当	魚・肉・卵	牛乳・乳製品	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		魚・豆製品	小魚・海そう	菜	野菜・果物	類・砂糖	
1	金	お弁当の日(清原地域学校園同一日) 自分でお弁当を作りましょう！									
4	月	麦入りごはん		春巻き ゆかり和え 筑前煮	855 26.5 29.9 1.8	豚肉 鶏肉 うすら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ しょうが シタケ ごぼう ねぎ	でんぶん 小麦粉 米粉 砂糖	サラダ油
5	火	麦入りごはん		鶏肉の香味焼き ゆで野菜(和風ドレッシング) みそけんちん汁	730 33.5 15.2 1.8	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ キャベツ	米 麦	サラダ油
6	水	麦入りごはん		ポークカレー ゆで野菜(和風ドレッシング) ヨーグルト	901 26.6 23.2 3.0	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも	サラダ油
7	木	麦入りごはん		コロッケ 白菜キムチ のっぺい汁	802 25.4 20.1 2.2	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜 大根 しょうが ねぎ ごぼう ねぎ	じゃがいも 米 麦 パン粉 砂糖 小麦粉 さといも	サラダ油 ラー油 ごま油
8	金	米粉パン (ブルーベリージャム)		オムレツ ゆで野菜(イタリアンドレッシング) ミネストローネスープ	729 29.3 24.8 2.3	たまご 大豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリー キャベツ	米粉パン ジャム じゃがいも マカロニ	サラダ油
11	月	麦入りごはん		魚肉ソーセージフライ おひたし 田舎汁	782 25.5 19.7 2.7	魚肉ソーセージ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ かんぴょう ごぼう	小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油
12	火	麦入りごはん		揚げぎょうざ ナムル 麻婆野菜炒め	809 26.1 24.3 1.6	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にら ねぎ ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし たけのこ	米 麦 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油
13	水	麦入りごはん		豚肉のしょうが炒め さっぱり和え ピリ辛味噌汁	800 36.7 22.9 2.3	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	しょうが 大根 キャベツ シタケ ねぎ ねぎ	米 麦 里いも	サラダ油 バター
14	木	麦入りごはん		メンチカツ 野菜のごまマヨ和え 豚肉と大根の煮物	858 31.9 26.8 1.9	豚肉 鶏肉 大豆粉 うすら卵	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しょうが 大根 ねぎ	米 麦 パン粉 でんぶん 砂糖	サラダ油 すりごま
15	金	ガーリック トースト		ゆで野菜(イタリアンドレッシング) ミートボールと野菜のカレー煮	802 25.9 32.7 3.2	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	食パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	マーガリン サラダ油
18	月	麦入りごはん		鶏そぼろどんの具 大根とじゃがいものあられ汁	775 34.6 17.1 2.7	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ シタケ 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぶん	サラダ油
19	火	【トマト給食の日】 麦入りごはん		アジフライ もやしとにらのごま和え トマ豚汁(宇都宮市産トマト使用)	844 31.8 23.9 2.5	アジ 豚肉 豆腐	牛乳	にら にんじん トマト	もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油 すりごま
20	水	麦入りごはん		厚焼き卵 磯辺和え 凍り豆腐と野菜の炒め物	762 30.3 19.4 2.1	たまご 凍り豆腐 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草	キャベツ ねぎ たまねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油
21	木	麦入りごはん		ハンバーグケチャップソース ほうれん草ときこのソテー 道産子汁	865 33.7 23.5 2.8	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しめじ エリンギ もやし ねぎ ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油 バター
22	金	【冬至献立】 麦入りごはん		天丼(かきあげ・かぼちゃ) 塩こんぶ和え いもこん鍋風汁	885 24.9 27.9 2.3	鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん 春菊 かぼちゃ にら	たまねぎ ごぼう キャベツ 大根	米 麦 小麦粉 里いも	サラダ油 ごま油
25	月	【クリスマスメニュー】 チキンライス		洋風卵スープ クリスマスカップデザート	764 24 20.5 2.8	鶏肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ セロリー	米 麦 じゃがいも ゼリー	マーガリン



今月の平均栄養量

所要栄養基準値

1人1食 - 810	たんぱく質 29.1g	脂質 23.2g	カルシウム 363mg	鉄 4.3mg	ビタミンC 36mg	塩分相当 3.1g
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

トマト給食の日【12月19日(火)】

宇都宮市でとれたトマトを使った「トマト豚汁」がです。寒いこの季節、温かい汁物を飲んで体の中から温まりましょう。また、トマトに含まれている「リコピン」には、腸や血管をきれいにし、体を若く保つ働きがあります。「リコピン」は、加熱調理をして食べることで吸収率を高めることができるので「豚汁」にトマト?と思わず食べてみてください。

