

1月 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群	2群	3群	4群	5群	6群						
		主食	牛乳	主菜・副菜・その他							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			
					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						
					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						
10	火	麦入りごはん		ポークカレー 和風ドレッシングサラダ りんご	887 24.7 22.6 2.6	豚肉 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ニンニク キャベツ りんご	米 麦 じゃがいも	サラダ油						
11	水	揚げパン (リクエスト1位)		イタリアンドレッシングサラダ 野菜とウィンナーのスープ煮 ダイダイのムース	879 27.0 32.9 3.2	ウィンナー 牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	キャベツ もやし たまねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも ムース	サラダ油						
12	木	わかめごはん		魚とベーコンのホイル焼き 野菜のニンニクしょうゆ和え 肉だんごスープ	860 38.0 27.2 3.3	ホキ ベーコン 鶏肉	にんじん 小松菜	ニンニク もやし キャベツ 白菜 たけのこ	米 麦 マーガリン ごま油							
13	金	ガーリックトースト		イタリアンドレッシングサラダ ハンガリアシチュー チョコプリン	912 28.4 35.5 3.4	鶏肉 牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	ニンニク たまねぎ	食パン じゃがいも チョコプリン	マーガリン サラダ油						
16	月	麦入りごはん		鶏肉の利久揚げ おひたし けんちん汁	883 28.0 28.7 2.2	鶏肉 豆腐	ほうれん草 にんじん 小松菜	白菜 ごぼう 大根	米 麦 砂糖 小麦粉 さといも	白ごま サラダ油						
17	火	麦入りごはん (ふりかけ)		さわらの照り焼き ヨーグルト 中華風サラダ 大根とこんにゃくの炒め煮	817 33.4 19.8 2.4	サワラ 鶏肉	ほうれん草 にんじん	もやし 大根	米 麦 砂糖	白ごま ごま油 サラダ油						
18	水	【宮っ子ランチ冬】 麦入りごはん		里いものコロケ ゆずゼリー もやしとにらのごま和え かんぴょうの卵とじ汁	881 26.3 22.8 2.5	卵 味噌	にら にんじん ほうれん草	もやし かんぴょう ねぎ	米 麦 里いも 砂糖 小麦粉 ゼリー パン粉	サラダ油 すりごま						
19	木	麦入りごはん		豚肉のしょうが焼き おひたし ひじきと大豆の炒り煮	865 34.7 29.3 2.6	豚肉 大豆 かつお節 さつま揚げ 油揚げ	ほうれん草 にんじん	ヨウカ 白菜 もやし	米 麦 砂糖	サラダ油						
20	金	食パン (とちおとめジャム)		鶏肉とじゃがいものケチャップ和え イタリアンドレッシングサラダ 豆乳アイス (リクエスト2位)	879 32.5 26.5 2.5	鶏肉 豆乳	パセリ ほうれん草 にんじん	ヨウカ キャベツ	食パン 砂糖 ジャム でんぷん じゃがいも	サラダ油						
23	月	麦入りごはん		焼き魚(白身魚の粕漬け) ごま和え 豚バラ肉と大根の煮物	907 34.9 31.7 2.1	メバル 豚肉 うすら卵	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 ねぎ ヨウカ	米 麦 砂糖	すりごま サラダ油						
24	火	二色丼		おひたし まるやかみそ汁 とちおとめミルクゼリー	897 34.9 28.0 3.1	卵 豆乳 鶏肉 油揚げ みそ	ほうれん草 にんじん	ヨウカ ごぼう 白菜 ねぎ もやし 大根	米 麦 砂糖 ゼリー	サラダ油 白ごま						
25	水	麦入りごはん (韓国のみ)		焼き魚(さばのカレーみそ漬け) 塩こんぶ和え 豆乳仕立ての野菜汁	792 33.1 21.9 2.1	サバ 豆乳 味噌 油揚げ 味噌	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 白菜 ごぼう ねぎ	米 麦 じゃがいも	サラダ油						
26	木	麦入りごはん		酢豚 小松菜と豆腐のスープ ヨーグルト	885 34.4 24.6 2.8	豚肉 鶏肉 うすら卵 豆腐	にんじん ピーマン 小松菜	ヨウカ たまねぎ いたけ たけのこ	米 麦 でんぷん 砂糖	サラダ油						
27	金	肉うどん		ごぼうかき揚げ 野菜のごまマヨ和え みかんゼリー	971 29.9 36.7 2.5	豚肉 油揚げ	にんじん 小松菜 ほうれん草	ねぎ ごぼう キャベツ もやし	うどん 小麦粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 すりごま						
30	月	麦入りごはん		いかのみそ漬け焼き おひたし いもこん鍋風汁 アセロラゼリー	776 33.7 14.2 2.6	イカ 味噌 かつお節 鶏肉	小松菜 にんじん	ヨウカ ねぎ 白菜 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 里いも ゼリー	サラダ油						
31	火	麦入りごはん		焼きとり風和え物 白菜キムチ 根菜の味噌汁 ぼんかん	806 37.3 18.9 3.0	鶏肉 生揚げ 味噌	にんじん 小松菜	ヨウカ ニンニク ねぎ 白菜 ごぼう 大根 ぼんかん	米 麦 砂糖	ラー油 ごま油						

今月の平均栄養量	1群	たんぱく質 857	脂質 26.3g	カルシウム 390mg	鉄 4.3mg	ビタミンC 53mg	塩分相当 2.6g
所要栄養基準値	1群	たんぱく質 830	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

1月24日～30日に、給食への感謝の気持ちを表す「全国学校給食週間」が実施されます。清原中では、1月23日～27日の5日間を学校給食週間として『食事マナーについて考えよう(箸の使い方編)』を実施します。



- ★ 1月のお知らせ ★
- ・11日(水) リクエスト1位 揚げパン
 - ・18日(水) 宮っ子ランチ 冬
 - ・20日(金) リクエスト2位 アイス(豆乳アイス)
 - ・23～27日 学校給食週間メニュー
 - ・30日(月) 2年生スキー教室(給食無し)

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。