

2021

令和2年度

1月

給食献立表

宇都宮市立晃陽中学校

(給食回数15回 米飯11回 県産小麦パン1回 米粉パン1回 その他2回)

今月の給食給食目標		主 な 食 材						
給食の意義について考えよう		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
日 付	献 立 名	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質(g)
		魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・麺	油脂	脂質(g)
		豆・豆製品	小魚・海そう		果物	いも類・砂糖		塩分相当(g)
鏡開き献立								
8 (金)	麦入りごはん 牛乳 厚焼き卵 もやしとにらのごまあえ 雑煮風汁 のりふりかけ	鶏肉 ナルト 卵 かつお節	牛乳 のり	にんじん 小松菜 にら	大根 ねぎ もやし	米・麦 トック 砂糖	すりごま ごま	804 28.6 20.5 2.8
12 (火)	麦入りごはん 牛乳 焼きとり風あえもの いものこ汁 韓国のり	みそ・鶏肉 ミートボール 豆腐 かつお節	牛乳 のり	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ	米・麦 砂糖 さといも こんにゃく	サラダ油	790 33.7 19.8 2.5
13 (水)	フルーツクリームサンド 牛乳 チキンピカタ ゆで野菜(香味ゆずドレッシング)	鶏肉 卵	牛乳 生クリーム 粉チーズ	パセリ 小松菜 にんじん	パイン・もも みかん キャベツ コーン	パン 砂糖		794 37.2 23.2 2.7
14 (木)	麦入りごはん 牛乳 モロフライ ボイルキャベツ 中濃ソース 変わりきんぴら	モロ 卵 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう しいたけ	米・麦 小麦粉 パン粉・砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま	825 31.2 22.6 2.2
15 (金)	エッグカレー 牛乳 ゆで野菜(パンパンジードレッシング) グレープフルーツ	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ グレープフルーツ	米・麦 じゃがいも	サラダ油 アーモンド	869 27.5 24.7 2.3
学校給食週間 (地産地消献立)								
18 (月)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のにら玉炒め 大豆の甘辛揚げ 根菜のすまし汁 シシトマリ	豚肉 卵 大豆 かつお節	牛乳	にら にんじん 小松菜 大根の葉	もやし しょうが 大根・ごぼう しいたけ	米・麦 片栗粉 こんにゃく 砂糖	サラダ油	864 32.8 27.0 2.3
19 (火)	枝豆じゃこごはん 牛乳 チョレギ風サラダ 耳うどん汁	鶏肉 かつお節 枝豆	牛乳 ちりめんじゃこ のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ 大根	米・麦 うどん こんにゃく さといも	ごま サラダ油	795 27.9 22.5 3.6
20 (水)	フィットチーネクリームソース 牛乳 海藻サラダ(たまねぎドレッシング) レモンゼリー	イカ・エビ ベーコン	牛乳 生クリーム 海藻	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン・レモン	生パスタ 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン	733 29.4 25.7 3.2
21 (木)	五色ごはん 牛乳 ごま酢あえ 晃陽すいとん	油揚げ 豚肉・みそ 鶏肉 かつお節	牛乳 ひじき	にんじん	かんぴょう キャベツ コーン 大根・ねぎ	米・麦 こんにゃく 砂糖 小麦粉	サラダ油 すりごま	816 29.4 22.0 2.8
無償提供ヤシオマスの日								
22 (金)	麦いりごはん 牛乳 やしおますの塩焼き 大根の磯辺あえ かんぴょう炒め煮 みかん	ヤシオマス 鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 のり	小松菜 にんじん グリーンピース	大根 かんぴょう ごぼう しいたけ	米・麦 砂糖	ごま油 すりごま サラダ油	871 39.7 24.2 2.9
25 (月)	野菜かきあげ丼(手作りたれ) 牛乳 きのこわかめの和風あえ 豚肉とごぼうの煮物	かつお節 豚肉 枝豆	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん しゅんぎく	もやし・たまねぎ しいたけ コーン・ごぼう しょうが	米・麦 砂糖 こんにゃく 小麦粉・米粉	サラダ油 ごま	915 28.6 29.3 3.2
26 (火)	麦入りごはん 牛乳 いかのみそ漬焼き おひたし 削り節 いもこん鍋風汁	イカ みそ 鶏肉 かつお節	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが 白菜・大根 ごぼう ねぎ	米・麦 砂糖 こんにゃく さといも		748 33.5 15.0 2.4
27 (水)	肉まん 牛乳 けんちんうどん 鶏肉の照り焼き ナムル いちごヨーグルト	かつお節 豆腐 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ほうれんそう	大根・ごぼう もやし・しいたけ たけのこ たまねぎ	うどん こんにゃく さといも 小麦粉	サラダ油 ごま ごま油	764 33.1 26.6 3.5
宮っコランチ								
28 (木)	麦入りごはん 牛乳 里芋コロッケ 塩こんぶあえ かんぴょうの卵とじ汁	卵 みそ かつお節 豚肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし・ねぎ かんぴょう たまねぎ	米・麦 さといも パン粉	サラダ油	817 25.8 21.8 2.1
29 (金)	米粉パン 牛乳 トマトオムレツ ゆで野菜(イタリアンドレッシング) 白菜のポークボトフ	卵 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん いんげん	キャベツ もやし・白菜 たまねぎ セロリ	米粉パン じゃがいも		736 33.2 27.6 2.8
3年生は特別簡易バイキングです								

3年生は特別簡易バイキングです

♪地産地消について♪ 太字下線の食材については、地元のものを使用する予定です。 ※献立は、都合により変更することがあります。

☆今月の摂取平均量☆ エネルギー809kcal、たんぱく質31.4g、脂質23.5g、塩分2.76g

★中学生一人一回あたりの摂取基準★ エネルギー830kcal、たんぱく質34g、脂質23g、塩分2.5g未満