令和6年度　１月　給食献立表

宇都宮市立晃陽中学校

（今月の献立回数17回）

今月の給食目標		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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも類・砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当(g)
8 (水)	新年 ポークカレー　牛乳 ゆで野菜(手作り中華ドレッシング) だいだいババロア	豚肉 豆乳	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん グリンピース ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ だいだい	米・麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	844 24.9 24.5 2.6
9 (木)	セルフミンチカツサンド(カツ・ボイルキャベツ・ソース) 牛乳　はくさいとあさりのスープ	豚肉 鶏肉 あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ 白菜 ねぎ	市小麦パン パン粉 片栗粉	サラダ油	722 28.3 22.8 3.8
10 (金)	鏡開き献立 麦入りごはん　牛乳　鶏肉と大豆のみそ炒め 雑煮風汁	鶏肉 大豆 みそ なると	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しいたけ たけのこ 大根 ねぎ	米・麦 片栗粉 トック	サラダ油	845 32.9 29.1 3.2
14 (火)	スタミナ丼　牛乳 ひじきと大豆のいり煮	豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ もやし にんにく しょうが	米・麦 砂糖 ざらめ こんにゃく	サラダ油	751 32.8 20.8 2.2
15 (水)	セルフフルーツクリームサンド(パン・フルーツクリーム) 牛乳　チキンピカタ　ゆで野菜（和風ドレッシング）	鶏肉 卵	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ にんじん ブロッコリー	キャベツ みかん・パイン 黄桃	市小麦パン 砂糖		806 27.4 30.5 2.4
16 (木)	わかめごはん　牛乳　あじフライ（ソース） ごまあえ　大根とこんにゃくの炒め煮	あじ 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ 大根	米・麦 パン粉 砂糖 こんにゃく	サラダ油 すりごま	757 27.7 20.1 3.5
17 (金)	麦入りごはん　牛乳　鶏肉の利久揚げ おひたし　削り節　けんちん汁	鶏肉 豆腐 削り節	牛乳	ほうれんそう にんじん	白菜 ごぼう 大根	米・麦 砂糖・小麦粉 こんにゃく さといも	白ごま サラダ油	826 24.4 28.2 2.2
20 (月)	麦入りごはん　牛乳 焼きとり風あえもの　根菜のみそ汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ・しょうが ねぎ 大根 ごぼう	米・麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく	サラダ油	772 33.7 20.5 2.6
21 (火)	トマト給食 麦入りごはん　牛乳　モロフライ　フレッシュトマトのソース かむかむ豚汁　アセロラゼリー	モロ 卵 豚肉 みそ・豆腐	牛乳 茎わかめ	トマト にんじん	たまねぎ・にんにく 大根・ごぼう たけのこ・ねぎ しょうが・アセロラ	米・麦 パン粉 小麦粉 こんにゃく	オリーブ油 サラダ油	845 34.0 21.5 2.8
22 (水)	コッペパン　イチゴジャム　牛乳 ポークビーンズ　ゆで野菜(青じそドレッシング)	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん グリンピース トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ いちご	市小麦パン 砂糖 じゃがいも 春雨	サラダ油	736 29.6 19.2 3.4

1月24日～30日　全国学校給食 週間です。

学校給食の理解を深めるため、文部科学省が制定しました。

晃陽中学校給食週間として、２７日から３１日まで実施します。

今年は地域学校園で宮っ子ランチや、晃陽地域、長野県、栃木県に関係した共通献立を出します。

23 (木)	麦入りごはん 牛乳 いかのみそ漬焼き おひたし いもこん鍋風汁	いか みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが もやし・白菜 大根・ごぼう ねぎ	米・麦 砂糖 さといも こんにゃく	白ごま	731 35.1 15.2 2.9
24 (金)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬けこみ焼き もやしの磯辺あえ 生揚げと野菜の煮つけ	鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう グリンピース	ねぎ もやし たまねぎ・しめじ たけのこ・しょうが	米・麦 片栗粉 砂糖	白ごま サラダ油	816 28.4 27.2 2.4
27 (月)	学校給食週間 宮っこランチ 麦入りごはん 牛乳 里芋コロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうの卵とじ ゆずゼリー	豚肉 みそ 卵	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし かんぴょう・ねぎ ゆず	米・麦 さといも じゃがいも パン粉・砂糖	サラダ油 すりごま	836 25.5 22.6 2.5
28 (火)	KOYO 麦入りごはん 牛乳 豚肉のにら玉炒め 大豆の甘辛揚げ コロコロ餃子スープ	豚肉 卵 大豆 みそ	牛乳	にら ほうれんそう にんじん	しょうが・もやし 白菜・ねぎ たまねぎ キャベツ	米・麦 片栗粉 春雨・砂糖 小麦粉	サラダ油	902 30.6 29.0 3.0
29 (水)	KOYO KOYOキッシュのパン 牛乳 大根スープ いちご	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ブロッコリー にんじん	コーン・大根 たまねぎ セロリ いちご	市小麦パン	マーガリン マヨドレ	725 33.5 29.9 2.6
30 (木)	長野県 キムタクごはん 牛乳 ポークしゅうまい 春雨中華スープ	豚肉 ハム 卵	牛乳	にんじん 小松菜	白菜・たまねぎ りんご・にんにく 大根・しいたけ ねぎ・たけのこ	米・麦 砂糖・ざらめ パン粉・片栗粉 小麦粉・春雨	ごま油	749 28.5 19.6 2.7
31 (金)	栃木県 麦入りごはん 牛乳 揚げ魚と野菜の和風あえ 田舎汁 ミルクプリン	モロ 豆腐 みそ	牛乳	いんげん にんじん	にんにく・たまねぎ しいたけ かんぴょう	米・麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖・こんにゃく	サラダ油	824 29.0 22.6 2.8

♫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793kcal、たんぱく質29.7g、脂質23.7g、塩分2.8g、カルシウム354mg

★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、カルシウム450mg

学校ＨＰにカラー版が掲載されています