



2022

令和3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12回 県産小麦パン3回 米粉パン0回)

今月の給食給食目標		主 な 食 材						
楽しい給食と正しいマナーについて考えよう		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)
11 (火)	 鏡開き献立 麦入りごはん 牛乳 厚焼き卵 ごまあえ 雑煮風汁	卵 鶏肉 ナルト	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 ねぎ	米・麦 砂糖 トック	すりごま	765 26.1 19.9 2.5
12 (水)	ココア揚げパン 牛乳 野菜とウインナーのスープ こんにゃくサラダ(玉ねぎドレッシング)	ウインナー	牛乳 海藻 ミルクココア	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン グラニュー糖 じゃがいも こんにゃく	ココア サラダ油	758 24.8 29.5 3.1
13 (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 県産ヨーグルト	イカ 鶏肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	しょうが 白菜 大根 ねぎ・ごぼう	米・麦 砂糖 こんにゃく 里芋		792 36.2 17.9 2.6
14 (金)	ごぼうカレー 牛乳 ゆで野菜(中華ドレッシング) いよかん	豚肉 枝豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	にんにく・しょうが ごぼう・たまねぎ キャベツ いよかん	米・麦 じゃがいも	サラダ油 アーモンド 白ごま	804 23.5 22.0 2.3
17 (月)	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	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ	米・麦 砂糖 里芋 こんにゃく	サラダ油	755 34.2 18.3 2.7
18 (火)	麦入りごはん 牛乳 サバのカレー風味揚げ しめじあえ こんびら	さば 鶏肉	牛乳 のり こんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう しめじ	米・麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく	サラダ油 白ごま	826 32.8 28.6 2.7
19 (水)	セルフフルーツクリームサンド 牛乳 チキンピカタ ゆで野菜(イタリアンドレッシング)	鶏肉 卵	牛乳 生クリーム 粉チーズ	パセリ 小松菜 にんじん トマト	みかん・パイン もも キャベツ コーン	パン 砂糖		833 37.3 26.3 2.7
20 (木)	 宮っコランチ 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 かんぴょう卵とし ゆずゼリー	卵 豚肉 みそ	牛乳	にら にんじん 小松菜	もやし ねぎ かんぴょう たまねぎ・ゆず	米・麦 里芋・パン粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 すりごま	836 26.1 23.5 2.4
21 (金)	五穀ごはん 牛乳 赤魚粕漬焼き からしあえ 切干大根と生揚げのごまあえ ふりかけ(ひじき)	赤魚 豚肉 生揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし 白菜 大根	米・五穀 砂糖	白ごま サラダ油	772 34.2 20.5 2.7
24 (月)	学校給食週間(栃木県献立) 鹿沼 麦入りごはん 牛乳 ポークシュウマイ 切り干し大根のポン酢あえ インド煮	豚肉 うすら卵 さつま揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 大根 もやし	米・麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	白ごま ごま油 サラダ油	849 26.9 25.3 2.4
25 (火)	上三川 黒チャーハン 牛乳 坦々春雨スープ いちごムース	豚肉 卵 豆乳 みそ	牛乳	アスパラ にら	たまねぎ・かんぴょう キャベツ・えのき しいたけ・白菜 ねぎ・いちご	米・麦 春雨 砂糖	サラダ油 白ごま	769 25.8 25.4 3.4
26 (水)	晃陽 KOYOキッシュのパン 牛乳 肉団子入りキャベツのスープ みかん	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	青ネギ アスパラ にんじん	たまねぎ しょうが コーン・キャベツ みかん	食パン		820 35.5 34.1 3.4
27 (木)	栃木県 栃木のNo.1 ごはん 牛乳 ぎょうざのからあげ おひたし かみなり汁	豚肉 鶏肉 豆腐・みそ 卵	牛乳	にら にんじん	かんぴょう キャベツ・もやし しょうが・たまねぎ ねぎ・しいたけ	米・麦 小麦粉 砂糖 こんにゃく	サラダ油 白ごま ごま油	820 30.7 25.0 3.7
28 (金)	晃陽 麦入りごはん 牛乳 豚肉の野菜炒め 大豆の甘辛揚げ KOYOコロコロ餃子スープ	豚肉 大豆	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しょうが・もやし しいたけ・ねぎ	米・麦 小麦粉 砂糖・片栗粉 春雨	白ごま サラダ油	819 26.7 26.7 1.7
31 (月)	親子丼 牛乳 道産子汁 ミニフィッシュ	鶏肉・卵 豚肉 みそ 小魚	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ・ねぎ たけのこ・もやし コーン にんにく	米・麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖	サラダ油 バター	849 34.6 26.6 2.6

♪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804kcal、たんぱく質30.3g、脂質24.6g、塩分2.7g

★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