



令和6年度 12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)

今月の給食給食目標		主 な 食 材						
冬の食生活について実践しよう		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 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	米・パン・麺 いも類・砂糖	油脂	脂質(g)
								塩分相当(g)
2 (月)	麦入りごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 ごまあえ ひじきふりかけ	豚肉 うずらの卵 かつお節	牛乳 ひじき 小魚・海そう	にんじん グリーンピース 小松菜 赤しそ	大根 ねぎ しょうが キャベツ	米・麦 ざらめ 砂糖	サラダ油 すりごま 白ごま	703 27.3 17.7 1.8
3 (火)	大根葉とじゃこのごはん 牛乳 おでん 大学芋	ちくわ うずらの卵 さつま揚げ ウインナー	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	大根の葉 にんじん	大根	米・麦 こんにゃく さつまいも 砂糖	白ごま ごま油 サラダ油 黒ごま	786 23.8 24.9 3.2
4 (水)	米粉ぶどうパン 牛乳 いかとさつまいもの揚げ煮 キャベツのスープ 手作フルーツゼリー	いか	牛乳	パセリ にんじん	干しぶどう キャベツ たまねぎ みかん・パイン	米粉パン さつまいも 片栗粉 砂糖	サラダ油	830 30.3 23.2 3
5 (木)	 事納め 麦入りごはん 牛乳 いわしのおかか煮 もやしとニラのごまあえ お事汁	いわし かつお節 豚肉・豆腐 小豆・みそ	牛乳	にら にんじん 大根の葉	もやし 大根 ごぼう	米・麦 里芋 砂糖 こんにゃく	すりごま サラダ油	763 29.1 22.7 2.3
6 (金)	フレンチトースト 牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜(イタリアンドレッシング)	卵 鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にんにく	市小麦パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン サラダ油	829 31.9 26.3 3.1
9 (月)	 トマト給食 トマトハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(青じそドレッシング) セノビーゼリー	豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし・コーン	米・麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター パスタオイル	825 26.3 23.1 2.2
10 (火)	麦入りごはん 牛乳 たらのみそ焼き 白菜キムチ さつまいもと切昆布の煮物	たら みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが にんにく 白菜 たまねぎ	米・麦 さつまいも しらたき	ごま油 ラー油 サラダ油	800 31.6 17.1 2.9
11 (水)	きなこトースト 牛乳 オムレツ ゆで野菜(和風ごまドレッシング) 白菜スープ	きなこ 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ 白菜 もやし	市小麦パン グラニュー糖	マーガリン ごま油	783 28.4 32.1 3.6
12 (木)	麦入りごはん 牛乳 あじのチーズフライ さっぱりあえ にら卵汁	あじ 卵 豆腐 みそ	牛乳 チーズ のり	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ 大根	米・麦 小麦粉 パン粉	サラダ油	841 37 25.3 2.8



うしろへ続きます！





13 (金)	鶏そぼろ丼 牛乳 大根とじゃがいものあられ汁 みかん	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん グリーンピース 大根の葉	たまねぎ しいたけ 大根 みかん	米・麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉		758 33 17.1 2.6
16 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き からしあえ みそけんちん汁	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが・にんにく 白菜 ・もやし 大根 ごぼう	米・麦 こんにゃく 里芋	白ごま サラダ油	744 29.2 22.7 2.5
17 (火)	地域学校園オリジナル献立 カレーピラフ 牛乳 KOYO芋グラタン ミネストローネ ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム 大根 ぶどう	米・麦・里芋 さつまいも・パン粉 マカロニ・ じゃがいも 砂糖・小麦粉	バター サラダ油 マーガリン	872 33.4 25.9 2.7
18 (水)	ミルクパン 牛乳 ハンガリアシチュー ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	市小麦パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	757 27.4 23.7 2.9
19 木	お弁当の日 ※1 食分のお弁当を持参してください! 牛乳は出ません							
20 (金)	冬至 天井(いか・かぼちゃ・和風おろしソース) 牛乳 豆乳入りみそ汁 ゆずゼリー	いか みそ 豆乳 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん	大根 たまねぎ ごぼう ゆず	米・麦 小麦粉・ざらめ こんにゃく 砂糖	サラダ油	828 28.8 24.3 2.1
23 (月)	麦入りごはん 牛乳 春巻 ナムル 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・キャベツ しょうが・しいたけ もやし・にんにく たけのこ・ねぎ	米・麦 春雨・片栗粉 小麦粉 ざらめ	白ごま ごま油 サラダ油 ラー油	846 29.9 27.6 2.5
24 (火)	麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ 切干大根のポン酢あえ のっぺい汁	モロ 鶏肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ	米・麦 片栗粉 里芋・砂糖 こんにゃく	サラダ油 白ごま ごま油	773 33.3 20.2 2.3
25 (水)	クリスマス ほうれんそうのフィットチーネ トマトソース ハンバーグのせ 牛乳 冬のミニサラダ 手作りXmasデザート	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれんそう にんじん・トマト ブロッコリー いちご	にんにく・たまねぎ しょうが カリフラワー	フィットチーネ ざらめ	オリーブ油 サラダ油 チョコ	755 27.9 25.9 3.2

♪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。
一部の【大根】は篠井小学校で収穫されたものを使用します。

※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626kcal、たんぱく質24.1g、脂質19.9g、塩分2.1g

★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



Merry Xmas!

寒さも一段と厳しくなってきました。
朝昼夕と栄養のバランスのとれた食事をとりましょう。
食事の前に、手洗い・うがいを行うことで、かぜの予防になります。
また、適度な運動、十分な睡眠をとることも必要です。
日々の生活習慣を見直しましょう。

