



12月 給食目標

12 月分 給食献立予定表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数18回(米飯14回・米粉パン1回・宇都宮産パン2回)

冬の健康と食事について考えよう

12月 給食目標 冬の健康と食事について考えよう		主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) カルシウム (mg)
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
日付	献立名							
2 (月)	麦入りご飯					米 麦		813 34.0 14.7 346
	牛乳		牛乳					
	白身魚の粕漬焼き	たら						
	からしあえ			小松菜	もやし 白菜			
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	豚肉		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	
3 (火)	麦入りご飯					米 麦		855 28.6 27.0 294
	ハヤシライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ	小麦粉	マーガリン	
	牛乳		牛乳					
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ		サウザンドレッシング	
4 (水)	麦入りご飯							870 26.0 22.8 331
	セルフ天丼(竹輪・かぼちゃ)	竹輪	青のり	かぼちゃ		小麦粉	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	塩こんぶあえ		こんぶ	にんじん	白菜			
	まろやか味噌汁	豆乳 油揚げ 味噌		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	里芋		
5 (木)	きなこ米粉パン	大豆	脱脂粉乳			米粉パン		813 31.6 27.7 465
	牛乳		牛乳					
	五目焼きそば	豚肉 なた	青のり	にんじん	キャベツ たまねぎ	麺	サラダ油	
	小松菜のサラダ			小松菜 にんじん	もやし			
	ごまドレッシング						ごまドレッシング	
	豆乳バナナコッタ苺ソース	豆乳			苺	砂糖		
6 (金)	麦入りご飯					米 麦		825 31.8 24.1 282
	セルフビビンバ丼	豚肉		ほうれん草 にんじん	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	
	牛乳		牛乳					
	わんたんスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	キャベツ もやし 長ねぎ	小麦粉		
トマト 給食 9 (月)	麦入りご飯					米 麦		875 29.1 27.0 325
	牛乳		牛乳					
	トマト麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌		トマト にんじん にら	たまねぎ 長ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	
	揚げ餃子 3個	大豆		にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油	
	ナムル			ほうれん草 にんじん	もやし		ごま油	
10 (火)	クリームソースのペンネ	いか あさり 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	小麦粉 ペンネ	マーガリン サラダ油	846 37.5 33.1 361
	牛乳		牛乳					
	海藻サラダ		海藻	にんじん	キャベツ とうもろこし		棒棒鶏ドレッシング	
11 (水)	麦入りご飯					米 麦		788 34.6 20.3 409
	牛乳		牛乳					
	あじのねぎ味噌焼き	あじ 味噌			長ねぎ			
	ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
	大根の煮物	豚肉 生揚げ		にんじん グリンピース	大根 しょうが	砂糖	サラダ油	
12 (木)	ミルクツイストパン		牛乳 脱脂粉乳			パン		813 30.2 31.4 516
	牛乳		牛乳					
	揚げじゃがいものカレー炒め	鶏肉		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 でん粉	サラダ油	
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ			
	アセロラ豆乳ミルクゼリー	豆乳			アセロラ	砂糖		

日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) カルシウム (mg)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
13 (金)	麦入りご飯					米 麦		816 33.5 21.6 379
	セルフ二色丼(鶏・玉子)	鶏肉 鶏卵			枝豆 しょうが	砂糖	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	おひたし			ほうれん草 にんじん	もやし			
	冬野菜のあられ汁	油揚げ		にんじん 小松菜	大根	じゃがいも でん粉		
16 (月)	わかめご飯		わかめ			米 麦		834 32.2 25.1 510
	牛乳		牛乳					
	いわしのごま味噌煮	いわし 味噌				砂糖 米粉	ごま	
	もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	砂糖	ごま	
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	里芋	サラダ油	
17 (火)	麦入りご飯					米 麦		888 30.9 28.8 347
	牛乳		牛乳					
	チキンカツ 中濃ソース	鶏肉				小麦粉 パン粉	サラダ油	
	さっぱりあえ		のり	小松菜	キャベツ			
	にら卵汁	鶏卵 豆腐 味噌		にら にんじん	もやし			
18 (水)	麦入りご飯					米 麦		866 26.2 24.2 299
	チキンカレー	鶏肉		にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		フレンチドレッシング	
	みかん				みかん			
19 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			パン		872 30.6 26.2 573
	キャラメルクリーム		練乳			砂糖		
	牛乳		牛乳					
	トマトオムレツ	鶏卵 鶏肉		トマト	たまねぎ		サラダ油	
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草	キャベツ もやし 長ねぎ		イタリアンドレッシング	
	さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン 生クリーム	
20 (金)	麦入りご飯					米 麦		827 31.6 25.2 604
	牛乳		牛乳					
	さばのたつた揚げ	さば			しょうが	でん粉 米粉	サラダ油	
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ		砂糖 でん粉	サラダ油	
	大根の味噌汁	味噌	わかめ	大根 小松菜	長ねぎ			
23 (月)	麦入りご飯					米 麦		832 34.6 25.2 363
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく			
	小松菜のサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ		和風ドレッシング	
	のっぺい汁	豚肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	里芋 でん粉		
	ふりかけ(かつお)	かつお節	青のり のり			砂糖		
クリスマス 24 (火)	ケチャップライス	ウィンナー			枝豆 たまねぎ	米 麦	マーガリン	814 27.9 30.8 364
	牛乳		牛乳					
	イタリアンスープ	鶏肉 ベーコン 鶏卵	粉チーズ	にんじん パプリカ	たまねぎ スクッキー	パン粉		
	チョコケーキ	豆乳 大豆粉				米粉 砂糖	サラダ油	
25 (水)	麦入りご飯					米 麦		823 28.1 23.8 411
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグマッシュルームソースかけ	豚肉 鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	パン粉 砂糖	サラダ油	
	ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		マーガリン	
	大根のスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 たまねぎ			

都合により献立が変更になる場合があります。

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準量	エネルギー	830kcal	たんぱく質	33.2 g	脂肪	23.1 g	塩分相当量	2.5 g
今月の宮の原中学校の給食摂取基準量	エネルギー	837kcal	たんぱく質	31.1 g	脂肪	26.1 g	塩分相当量	2.7 g