



1月 給食目標

感謝して食べよう

1 月分 給食献立予定表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数17回（米飯14回・米粉パン1回・宇都宮産パン2回）

1月 給食目標 感謝して食べよう		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							
9 (火)	わかめご飯		わかめ			米 麦		790 39.4 20.7 355
	牛乳		牛乳					
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが		サラダ油	
	おひたし			ほうれん草	白菜 もやし			
	にらたま味噌汁	鶏卵 豆腐 味噌		にら	たまねぎ			
10 (水)	麦入りご飯					米 麦		833 39.7 22.1 471
	牛乳		牛乳					
	鮭の塩焼き	鮭						
	ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
	里芋の中華煮	豚肉 生揚げ		にんじん	大根 しょうが にんにく	砂糖	サラダ油 ごま油	
	ミニフィッシュ		カタクチワシ			砂糖		
11 (木)	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン		833 35.3 34.0 47.3
	チョコクリーム		乳製品			砂糖		
	牛乳		牛乳					
	チャンポン	豚肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	中華麺 でん粉	サラダ油	
	野菜の中華あえ			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ラー油	
	ミルクプリン		牛乳			砂糖		
12 (金)	麦入りご飯					米 麦		844 24.1 21.5 308
	セルフ天丼 (ちくわ・かき揚げ)	ちくわ	青のり	にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう	小麦粉	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ			
	じゃがいもの味噌汁	味噌		小松菜	たまねぎ	じゃがいも		
15 (月)	麦入りご飯					米 麦		839 34.2 26.4 363
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のごま味噌焼き	鶏肉 味噌				砂糖	ごま	
	磯辺あえ		のり	ほうれん草	白菜			
	けんちん汁	豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	里芋	サラダ油	
	味付のり		のり			砂糖		
16 (火)	麦入りご飯					米 麦		908 30.4 25.4 528
	中華丼	豚肉 なた		にんじん グリンピース	キャベツ たまねぎ しいたけ もやし	砂糖 でん粉	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	中華風わかめスープ		わかめ		とうもろこし 長ねぎ	春雨		
	ブルーベリータルト	豆乳			ブルーベリー	米粉 砂糖		
17 (水)	ジャンバラヤ	鶏肉 ウィンナー		ピーマン トマト	たまねぎ セロリー にんにく	米 麦	サラダ油	817 30.9 28.1 320
	牛乳		牛乳					
	プレーンオムレツ	鶏卵				砂糖 でん粉	サラダ油	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ		イタリアドレッシング	
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		
18 (木)	キャラメル揚げパン		脱脂粉乳			パン 砂糖		838 27.5 27.7 430
	牛乳		牛乳					
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	
	アスパラサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ		イタリアドレッシング	
	アセロラゼリー				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	
19 (金)	麦入りご飯					米 麦		784 30.5 22.5 348
	牛乳		牛乳					
	いかの味噌マヨカップ焼き	いか 味噌			たまねぎ しめじ		ノイグ マヨネーズ	
	おひたし			小松菜 にんじん	白菜			
	鶏肉と大根のうま煮	鶏肉		にんじん いんげん	大根	砂糖	サラダ油	
とちぎ ランチ 22 (月)	麦入りご飯					米 麦		857 23.2 21.0 320
	ごぼうカレー	豚肉		にんじん グリンピース	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが		サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ		イタリアンド レッソング	
	豆乳苺プリン	豆乳			苺	砂糖		
トマト 給食 23 (火)	麦入りご飯					米 麦		760 22.4 17.3 274
	牛乳		牛乳					
	ヤシオマスの西京焼き	ヤシオマス 味噌						
	和風サラダ				きゅうり キャベツ もやし とうもろこし		野菜和風ド レッソング	
	トマト入り肉じゃが	牛肉 枝豆		トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	
とちぎ ランチ 24 (水)	餃子めし	豚肉		にら	かんぴょう ししいだけ しょうが	米 麦	サラダ油	805 35.0 23.1 349
	牛乳		牛乳					
	にらまんじゅう 2個	大豆		にら	キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 コーンスターチ 砂糖	ごま油 ラード	
	ナムル			にんじん	大豆もやし		韓国ナムド レッソング	
	ピリ辛味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	茎わかめ	にんじん	長ねぎ にんにく		ごま油	
とちぎ ランチ 25 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			パン		898 35.7 41.2 455
	トルネードドッグ トマト&マスタード	ソーセージ						
	牛乳		牛乳					
	キャベツのカレーソテー				キャベツ		サラダ油	
	ゆば入り和風クリームシチュー	鶏肉 ゆば 白味噌	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ かんぴょう	じゃがいも 小麦粉	マーガリン サラダ油	
宮っ子 ランチ 26 (金)	菜飯			広島菜		米 麦		876 26.1 22.8 363
	牛乳		牛乳					
	里芋コロッケ	豚肉 味噌			たまねぎ	里芋 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 米油	
	もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし		ごま	
	かんぴょうの卵とじ味噌汁	鶏卵 味噌		にんじん ほうれん草	かんぴょう 長ねぎ			
29 (月)	麦入りご飯					米 麦		846 31.9 25.8 362
	セルフ牛丼	牛肉 枝豆		にんじん	たまねぎ 長ねぎ	砂糖	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	厚焼き玉子	鶏卵				砂糖 でん粉		
	さっぱりあえ		のり	小松菜	もやし キャベツ			
30 (火)	麦入りご飯					米 麦		824 37.7 18.6 388
	牛乳		牛乳					
	焼きとり風あえもの	鶏肉 ミートボール		にんじん	長ねぎ しょうが	砂糖	サラダ油	
	根菜の味噌汁	豆腐 味噌		にんじん 小松菜	大根 ごぼう			
	冷凍パイ				パイナップル			
31 (水)	ふりかけ（瀬戸風味）	鶏卵					ごま	904 34.1 28.3 432
	発芽玄米入りご飯					米 発芽玄米		
	牛乳		牛乳					
	さばのカレー風味揚げ	さば				小麦粉	サラダ油	
	ごま酢あえ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま ごま油	
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉		にんじん いんげん	切干大根 にんにく	砂糖	サラダ油	

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 33.2g	脂肪 23.1g	塩分相当量 2.5g
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 31.7g	脂肪 25.1g	塩分相当量 2.5g