



給食献立予定表

宇都宮市立瑞穂野中学校



日付	献立名	主な材料(牛乳は栃木県産・米は宇都宮市産です)							エネルギー kcal
		血や肉になる食品		体の調子を整える食品			熱や力になる食品		たんぱく質 (g)
		1群 (魚・肉・豆)	2群 (牛乳・チーズ・ 海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (淡色野菜・きのこ・果物)		5群 (ごはん・パン・麺・いも・ 砂餅)	6群 (油・種実)	脂質 (g)
									塩分 相当 (g)
9 (火)	春の七草献立	豚肉 蒲鉾 イカ		大根葉 かぶの葉 人参	生姜 白菜 大根 かぶ	こめ むぎ	サラダ油	770 kcal	
	七草入り中華丼			春の七草	椎茸 筍	さとう でん粉	ごま油	28.7 g	
	牛乳		牛乳					22.1 g	
	洋風味噌スープ	鶏肉 鶏卵 みそ		法連草	玉ねぎ もやし			2.6 g	
10 (水)	食パン					食パン		800 kcal	
	チョコクリーム					チョコクリーム		33.1 g	
	牛乳		牛乳					26.9 g	
	鶏肉とじゃがいものケチャップ和え	鶏肉 ミートボール		パセリ	生姜 レモン	じゃが芋 でん粉 さとう	サラダ油	2.5 g	
	ゆで野菜			小松菜 人参	キャベツ コーン もやし		柚子ドレッシング		
11 (木)	麦入りごはん					こめ むぎ		761 kcal	
	牛乳		牛乳					32.2 g	
	モロの煮付	モロ 鯉節			生姜	さとう		13.6 g	
	ゆかり和え			人参 法連草 ゆかり	キャベツ もやし			2.2 g	
	雑煮風汁	鶏肉 なんと 鯉節	昆布	人参 小松菜	大根 ねぎ	トック			
	ハーフみかん				みかん				
12 (金)	ジャンバラヤ	鶏肉 ウインナー		パプリカ トマト ビーマン	大蒜 玉ねぎ セロリ	こめ むぎ	サラダ油	777 kcal	
	牛乳		牛乳					27.9 g	
	オムレツ	オムレツ						28.9 g	
	野菜たっぷりポテトスープ	ベーコン		人参 ブロッコリー 小松菜	キャベツ コーン 玉ねぎ	じゃが芋		2.4 g	
15 (月)	麦入りごはん					こめ むぎ		913 kcal	
	牛乳		牛乳					28.8 g	
	チキンミンチカツ	ミンチカツ					サラダ油	28.2 g	
	白菜のゆず浅漬			塩昆布 人参	白菜 ゆず	さとう		2.6 g	
	凍り豆腐と野菜の炒め物	凍豆腐 豚肉			キャベツ 大蒜 玉ねぎ 枝豆	でん粉 さとう	サラダ油		
	16 (火)	焼きとり風あえもの丼	鶏肉 肉団子 生揚げ		人参	生姜 玉ねぎ ねぎ	こめ むぎ	サラダ油	777 kcal
牛乳			牛乳			さとう		34.3 g	
根菜の味噌汁		みそ 鯉節		人参 小松菜	大根 ごぼう	蒟蒻		18.4 g	
								2.3 g	
17 (水)	キャロットパン			人参		キャロットパン		838 kcal	
	牛乳		牛乳					38.4 g	
	チキンピカタ	鶏肉 鶏卵	粉チーズ	パセリ		さとう		30.3 g	
	ゆで野菜		わかめ		キャベツ コーン もやし		手づくりドレ	3.0 g	
	ポークポトフ	豚肉 ベーコン		人参 隠元	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋			
	18 (木)	麦入りごはん					こめ むぎ		798 kcal
牛乳			牛乳					34.1 g	
焼き魚(赤魚粕漬)		赤魚						14.5 g	
おひたし		鯉節		法連草	白菜 もやし			2.4 g	
だご汁(九州の郷土料理)		豚肉 鯉節 みそ	スキムミルク	南瓜 人参	大根 ごぼう 舞茸 ねぎ	小麦粉 里芋			
19 (金)	根菜カレー五穀ライス	豚肉	粉チーズ	人参	ごぼう 蓮根 玉ねぎ	こめ 五穀米	じゃが芋 里芋	778 kcal	
					大根 生姜	カレールウ	カレー粉	22.5 g	
	牛乳		牛乳					18.3 g	
	ゆで野菜			法連草 人参	キャベツ もやし		香味中華ドレ	1.8 g	



2024



新年 明けましておめでとうございます。今年は、暖冬と言われますが、朝の冷え込みの辛い時期となりました。朝、すっきりと目覚められるように、しっかりと朝食をとり、給食も好き嫌いをせず、あらゆる食材に触れ、体調を万全に整えていきましょう！今年も幸多き年でありますよう、お祈り申し上げます。



日付	献立名	主な材料(牛乳は栃木県産・米は宇都宮市産です)						エネルギー kcal	
		血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		1群 (魚・肉・豆)	2群 (牛乳・チーズ・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (淡色野菜・きのこ・果物)	5群 (ごはん・パン・麺・いも・芋類)	6群 (油・種実)	塩分 相当 (g)	
22 (月)	麦入りごはん 宮っ子ランチ冬					こめ むぎ		857 kcal	
	牛乳		牛乳					25.8 g	
	里芋コロッケ					里芋コロッケ サラダ油		23.2 g	
	もやしとニラのごま和え			にら 人参	もやし	さとう 摺ごま		2.3 g	
	かんぴょうの卵とじ(味噌仕立て)	鶏卵 みそ 鰹節		人参 法蓮草	干瓢 ねぎ 白菜				
	ゆずゼリー					ゆずゼリー			
23 (火)	コッペパン トマト献立					コッペパン		803 kcal	
	いちごジャム					いちごジャム		33.0 g	
	牛乳		牛乳					25.1 g	
	白身魚のニース風(トマト)	タラ		トマト パセリ	大蒜 玉ねぎ	でん粉 さとう サラダ油		2.7 g	
	ゆで野菜			人参 ブロッコリー	カリフラワー コーン もやし		ごま油		
	洋風卵スープ	ベーコン 鶏卵		人参 セロリ 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋 でん粉			
24 (水)	栃木のNo.1ごはん	豚肉		ニラ	干瓢	こめ むぎ さとう サラダ油		800 kcal	
	牛乳 栃木県NO.1給食		牛乳					28.5 g	
	ぎょうざフライ					餃子 小麦粉 パン粉 サラダ油		25.9 g	
	かみなり汁(味噌)	鶏肉 豆腐 鶏卵		人参	大根 椎茸 玉ねぎ		サラダ油	2.5 g	
		みそ 鰹節							
25 (木)	麦入りごはん 瑞穂野地域学校園					こめ むぎ		816 kcal	
	牛乳		牛乳					35.8 g	
	モロの油淋鶏風	モロ			大蒜 生姜 ねぎ	小麦粉 でん粉 さとう	ごま油 サラダ油	19.8 g	
	ニラと人参のナムル			ニラ 人参	もやし		ごま油	2.9 g	
	みずほの豚汁	豚肉 豆腐 みそ 鰹節		人参	玉ねぎ 大根	蒟蒻			
	とちおとめヨーグルト		苺ヨーグルト						
26 (金)	ゆでスパゲッティ(袋)					スパゲティ		762 kcal	
	ミートソース 昭和な給食	大豆ミート 豚肉	粉チーズ	人参 トマト グリンピース	玉ねぎ 大蒜 生姜	小麦粉	サラダ油 バター	31.8 g	
	牛乳		牛乳					21.5 g	
	昭和のゆで野菜		サラダチーズ	法蓮草	キャベツ もやし コーン	手づくりドレ	サラダ油	2.7 g	
	手づくりみかんゼリー					みかんゼリーの素			
29 (月)	麦入りごはん					こめ むぎ		766 kcal	
	牛乳		牛乳					28.1 g	
	豚肉の三味炒め	豚肉		人参	玉ねぎ	さとう 一味	サラダ油	19.9 g	
	大根の磯辺和え		刻のり	大根葉 小松菜	大根	さとう	ごま油 摺ごま	2.3 g	
	切干大根とソーセージのスープ煮	ソーセージ		人参 小松菜	切干大根 もやし	マロニー			
30 (火)	わかめごはん		わかめ			こめ むぎ		755 kcal	
	牛乳		牛乳					25.2 g	
	きびなごフライ	きびなごフライ					サラダ油	19.9 g	
	ごま酢あえ			小松菜 人参	キャベツ	白滝 さとう 摺ごま	サラダ油	3.1 g	
	白菜と生揚げの味噌汁	生揚げ みそ 鰹節		法蓮草	白菜				
31 (水)	利休唐揚げの米粉サンド	鶏肉				米粉パン切り目入り さとう	サラダ油	821 kcal	
						小麦粉	白ごま 黒ごま	45.8 g	
	牛乳		牛乳					30.1 g	
	切り干し大根と水菜の和え物			人参	切干大根 水菜 もやし	さとう	ごま油	2.9 g	
	味噌けんちん汁	豆腐 みそ 鰹節		人参 小松菜	大根 ごぼう	蒟蒻 里芋	サラダ油		

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 17 回

(米飯回数12回 県産小麦パン3回 米粉パン1回)

《給食目標》

正しいマナーで食事するようにする

《給食食材の放射性物質検査結果》

瑞穂野中で12月13日に給食用食材である「茨城県産 はくさい」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。□

□

中学生一人一回あたりの学校給食食事摂取基準		今月の平均
エネルギー	830kcal	800 kcal
たんぱく質	26.9g～41.5g	31.4 g
脂質	18.4g～27.6g	22.7 g
塩分相当	2.5g	2.5 g



学校給食の始まりは、1889(明治22)年に山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の天宮寺境内にあった私立忠愛小学校において、生活が苦しい家庭の児童を対象に、無料で学校給食を実施したことが起源と考えられています。この学校給食初となる献立は、おにぎり、焼き魚(塩サケ)、菜の漬物だったそうです。ところが、戦争により、学校給食が中断されてしまいました。そこで、戦後、栄養失調の子どもたちを救うために、外国からの援助で給食が再開されたのです。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食 感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。

瑞穂野中の学校給食週間として

1月22日～26日の1週間に、特色ある給食を揃えています。お楽しみに！