



1月給食献立予定表

日付	主食	飲み物・主菜・副菜	主な材料						1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油類	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 (木)	麦入りごはん	牛乳 ハヤシライス ブロッコリーのフレンチサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	米 麦 米粉	サラダ油 バター	897 28.1 27 2.3
9 (金)	麦入りごはん	牛乳 いわしの梅煮 ごまあえ 豚汁	いわし 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 にんじん	梅 キャベツ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 里いも こんにゃく	ごま サラダ油	794 29.6 23.2 2.1
13 (火)	わかめごはん	牛乳 焼き魚(ほっけ) おひたし お雑煮風汁	ほっけ 鶏肉 なると	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 麦 トック	ごま	759 31.5 14 2.9
14 (水)	朝焼きパン	牛乳 とちあいかジャム 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ ゆで野菜の「レリアド」レックグ あえ	鶏肉	牛乳	パセリ 小松菜 にんじん	しょうが レモン キャベツ コーン	とちあいかジャム パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油	862 30.1 32.2 2.5
15 (木)	麦入りごはん	牛乳 鶏肉の三味焼き 大根の磯辺あえ かんぴょうの炒め煮	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 のり	にんじん	ねぎ かんぴょう 大根 ごぼう 干しいたけ グリーンピース	米 麦 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	852 32.6 27 2.2
16 (金)	麦入りごはん	牛乳 モロのから揚げ こんにゃくのきんぴら 田舎汁	モロ 鶏肉 豆腐 味噌 さつま揚げ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが かんぴょう ごぼう	米 麦 片栗粉 米粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	マヨネーズ サラダ油 ごま	797 33.6 18.8 3
19 (月)	麦入りごはん	牛乳 白菜の中華丼 わんたんスープ	豚肉 えび いか なると	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが 白菜 たまねぎ しいたけ 竹の子 グリーンピース キャベツ もやし	米 麦 砂糖 片栗粉 わんたん	サラダ油 ごま油	766 32.3 15 3.2
20 (火)	麦入りごはん	牛乳 さわらの味噌漬け焼き ごまあえ 大根とこんにゃくの炒め煮 ひじきふりかけ	さわら 味噌 鶏肉	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	もやし キャベツ 大根 枝豆	米 麦 砂糖 こんにゃく	ごま サラダ油	767 32.2 19.1 2.1
21 (水)	パスタ	牛乳 スパゲティ ミートソース ゆで野菜の和風ドレッシング あえ アセロラミルクゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	たまねぎ にんにく しょうが トマト グリーンピース キャベツ コーン	スパゲティ 小麦粉 アセロラゼリー	サラダ油 マーガリン	754 33.2 21.2 2.2
22 (木)	麦入りごはん	牛乳 鶏肉の利久揚げ おひたし けんちん汁	鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	白菜 ごぼう 大根	米 麦 こんにゃく 砂糖 里いも 片栗粉 米粉	ごま サラダ油	891 33.8 29.6 2.6
23 (金)	麦入りごはん	牛乳 ごぼうカレー ゆで野菜 中華ドレッシング あえ いちご	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ グリーンピース キャベツ いちご	米 麦 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油	809 23.8 20.6 2.5
26 (月)	麦入りごはん	牛乳 タコライス もずくスープ シークワーサーゼリー	豚肉 大豆ミート 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ	米 麦 シークワーサーゼリー	サラダ油	854 34 22.5 2.8
27 (火)	麦入りごはん	牛乳 いかメンチ 磯辺あえ せんべい汁	鶏肉 いか	牛乳 のり	小松菜	キャベツ ごぼう 白菜 しいたけ ねぎ	米 麦 パン粉 小麦粉 しらたき せんべい	サラダ油	796 27.6 19.2 2.4
28 (水)	ミルクパン	牛乳 グヤーシュ フレンチサラダ 手作りココアプリン	豚肉 ココア	牛乳	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	ホイップクリーム パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	868 32.1 29.9 2.7
29 (木)	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 かんぴょうの卵とじ汁	卵 味噌	牛乳	にら にんじん ほうれん草	もやし かんぴょう ねぎ	米 麦 里いも 砂糖	サラダ油 ごま	848 26.8 23.6 2.3
30 (金)	麦入りごはん	牛乳 五日厚焼き卵 野菜のにんにく醤油あえ 肉団子スープ	鶏肉 卵	牛乳	小松菜 にんじん	もやし キャベツ にんにく たまねぎ しょうが 白菜 竹の子	米 麦 片栗粉 春雨	ごま油	849 29.7 28 2.6

★精白米・パンの小麦粉は宇都宮産、牛乳は栃木県産です。

※都合により、献立を変更することがあります。

中学生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	27.5~41.5
脂質(g)	18.5~27.7
塩分(g)	2.5

～「鏡開き」は1月11日です～
 神様にお供えした「鏡もち」をいただくことで、「1年間、病気をしないで元気に過ごせますように」との願いが込められています。給食では、韓国のおもち(トック)でお雑煮風に作ります。



令和8年も健康で、楽しい学校生活が送れるよう、

1月24日～30日は全国学校給食週間です。城山中では、23日からの1週間の間に、宮っ子ランチや地産地消献立、世界の料理(ハンガリー)、日本の郷土料理(青森県)、宇都宮市と友好都市を結んだ沖縄県うるま市などの献立を予定しています。お楽しみに！

明治22年に始まったとされる日本の学校給食は、貧困児童を救うことが目的でした。現在、食育基本法の前文で食育は「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けられており、「生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎」と書かれています。これを受け、現在でも学校給食が実施されています。

規則正しい生活リズムや栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。給食室も、皆さんの健康を願いながら、衛生面に気をつけて、おいしい給食作りにがんばりたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

