



# 1月の献立予定表

給食回数16回  
(米飯13回・宇都宮産小麦パン3回・米粉パン0回)  
宇都宮市立雀宮中学校

日付	献立名			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂肪(g) 塩分(g)	主な材料								
						体の組織になる食品群		体の調子を整える食品群		力や熱のもとになる食品群				
	主食	飲物	主菜・副菜			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8 (木)	ごはん	牛乳	中華丼	877 32.3	30.6 2.2	いか うずら卵 豚肉	牛乳 牛乳	人参 小松菜	白菜 砂糖 人参 パイン	でん粉 砂糖 ねぎ 砂糖	サラダ油 ごま油 わんたん			
			わんたんスープ ミルクゼリー											
			鶏肉と長ねぎのほん酢炒め ごまあえ 春菊のみぞ汁	839 34.4	30.0 2.8	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 春菊	いんげん ほうれん草 人参	赤パプリカ ねぎ 春菊	でん粉 砂糖 人参	サラダ油 すりごま			
12 (月)	成人の日													
13 (火)	ごはん	牛乳	セルフえびいかき揚げ丼(たれ) からしあえ 豚汁(とんじる)	856 28.2	30.5 2.9	えび 豆腐	いか みそ	牛乳 人参	春菊 人参	玉ねぎ もやし	ごぼう 白菜			
									人参	こんにゃく 人参	大根 ごぼう ねぎ			
14 (水)	ごはん	牛乳 黒バーガーパン	セルフチーズサンド オレンジ ハンガリアンチュー ゆで野菜サラダ フレンチドレッシング	789 34.3	27.0 3.3	豚肉	鶏肉		トマト	玉ねぎ 人参	オレンジ パン			
			豚肉のしょうが焼き ごまあえ ひじきと大豆の炒り煮			豚肉	ひじき	牛乳	コーン	砂糖	じゃがいも ラード			
15 (木)	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き ごまあえ ひじきと大豆の炒り煮	851 36.3	30.5 2.5	豚肉	ひじき	牛乳	人参	玉ねぎ 人参	米 砂糖			
						さつま揚げ 大豆 油揚げ			キャベツ	砂糖	白ごま サラダ油			
16 (金)	きょうざめし	牛乳	ポークしゅうまい 春雨サラダ ココアプリン	801 28.1	24.3 2.5	豚肉	牛乳	にら	人参	玉ねぎ 人参	ごま油 ラード			
									キャベツ	春雨	白ごま ごま油 ココア			
19 (月)	ごはん	牛乳	焼き鳥風あえもの さつま汁 伊予かん	864 35.2	27.1 2.3	鶏肉	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 人参	米 砂糖			
						豆腐	豚肉	にら	人参	こんにゃく 小松菜	ラード サラダ油			
20 (火)	ごはん	牛乳	豚肉のみそ炒め おひたし みそ汁	818 34.6	24.8 2.6	豚肉	みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 人参	米 砂糖			
									キャベツ	春雨	白ごま サラダ油			
21 (水)	ドックパン	牛乳	セルフお魚ソーセージフライサンド ゆで野菜サラダ 和風ドレッシング 煮込みうどん	815 31.9	29.5 2.9	たら えぞ たちうお いとより さっぱ	牛乳				パン 小麦粉			
									ほうれん草	キヤベツ	パン粉 砂糖 でん粉			
22 (木)	ごはん	牛乳	ハッシュドボーグ スペイン風オムレツ 大根のペペロンチーノ風サラダ	785 28.8	25.6 1.8	豚肉	牛乳	トマト	玉ねぎ	マッシュルーム	米 小麦粉			
								パセリ	人参	にんにく	サラダ油			
23 (金)	ごはん	牛乳	もろのから揚げ 五目きんぴら みそ汁	863 36.4	25.6 2.7	もろ	牛乳	玉ねぎ	人参	玉ねぎ 人参	油			
						さつま揚げ			大根	ねんこん	サラダ油			
26 (月)	ごはん	牛乳	ソースカツ こんにゃくのヒリヒリ煮 おきりこみ	855 30.7	29.6 2.7	豚肉	牛乳			米 でん粉	マヨネーズ サラダ油			
						鶏肉	油揚げ	人参	小松菜	大根	砂糖			
27 (火)	深川めし	牛乳	厚焼卵 からしあえ 小松菜のみそ汁	788 28.0	27.8 3.1	あさり 卵	油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ 人参	米 砂糖			
									キャベツ	玉ねぎ	砂糖 でん粉			
28 (水)	コッペパン チョコクリーム	牛乳	さつまいものグラタン ほうれん草とハムの卵スープ みかん	871 31.6	33.2 2.8	鶏肉 卵 ハム	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参	玉ねぎ 人参	パン チョコクリーム			
									ほうれん草	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉			
29 (木)	ごはん	牛乳	チエッペリンカレー 海藻サラダ 手作りいちごヨーグルト	800 24.6	18.8 2.4	豚肉	牛乳 粉チーズ	人参	玉ねぎ	れんこん 人参	米 サラダ油			
								海藻	人参	きゅうり コーン	サラダ油			
30 (金)	ごはん	牛乳	里いもコロッケ 宮っ子ランチ冬 もやしとにらのごまあえ かんぴょうの卵とじ汁 わかめばっば	827 28.7	26.0 2.8	豚肉	みそ	牛乳		玉ねぎ	米 里いも			
									にら 人参	もやし	パン 砂糖 でん粉			
30 (金)	ごはん	牛乳	宇都宮 もやしとにらのごまあえ かんぴょうの卵とじ汁 わかめばっば	830 33.2 2.5	23.1 2.5				人参 ほうれん草	かんぴょう ねぎ	すりごま			
									わかめ ちりめん		砂糖 ごま			
【今月の給食で使用の旬の食材】				目標量		830 33.2 2.5	23.1 2.5	【地産地消情報】						
				平均値		829 31.8	27.2 2.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・里いも・ねぎ・大根・ほうれん草・小松菜・ごぼうは、雀宮地区の生産者から納めていただく予定です。</li> <li>・米は宇都宮市産「コシヒカリ」、パンは宇都宮産小麦「ゆめかおり」を使用しています。</li> <li>・今月のセレクト給食は16日(金)で「焼きしゅうまい」と「豆腐ハンバーグ」のどちらかを選びます。</li> <li>・今月はセレクト給食はありません。</li> </ul>						
								 <p>地元の食材 を食べて SDGsの輪 を広げよう！</p>						