



令和7年度



※学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。宇都宮市豊郷地区産の食材は**太字**に、県内産の食材には**網掛け**をしています。

給食回数16回

ご飯	13回	パン	3回	麺	0回
米粉パン	0回	宇都宮市産小麦パン	3回		

宇都宮市立豊郷中学校

## 1月給食献立予定表

日付	献立名	エネルギー-kcal		主な材料							
		たんぱく質g	脂質g	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質g	脂質g	魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・小魚海藻・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類芋類砂糖	油脂		
		塩分g									
8 (木)	ご飯 ハヤシライス ゆで野菜サラダ いちごとみかんの2色ゼリー	842	26.3	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	マーガリン ドレッシング		
9 (金)	麦入りご飯 やきとり風あえもの根菜のみそ汁 ぽんかん	809	35.9	とり肉	牛乳	にんじん	ねぎ	米 麦	サラダ油		
13 (火)	ココア揚げパン 大豆のクリームシチュー ゆで野菜サラダ	894	32.5	大豆	牛乳	にんじん	だいこん	米粉	サラダ油		
14 (水)	麦入りご飯 さわらの西京焼き からしあえ 豚肉と切干大根の炒めもの	767	33.7	大豆	牛乳	にんじん	ごぼう	さとう	マーガリン ごまドレッシング		
15 (木)	☆「宮っ子ランチ(冬)[黄ぶなランチ]」☆ 麦入りご飯 里芋コロッケ もやしとニラのごまあえ かんぴょう卵とじ汁	820	26.7	ぶた肉	牛乳	にら	もやし	米 麦	サラダ油 ごま		
16 (金)	22.8 2.3	卵	とうふ	みそ		にんじん	かんぴょう	さといも			
19 (月)	25.9 18.7 2.4	とうふ	みそ	みそ	牛乳	ほうれんそう	ねぎ	じゃがいも	サラダ油		
20 (火)	29.2 30.2 3.5	2.3	30.4 32.8 2.8	2.3	牛乳	ピーマン	たまねぎ	小麦粉	ドレッシング		
21 (水)	麦入りご飯 鶏肉のごまみそ焼き 大根のいそべあえ 豊郷野菜と厚揚げの中華煮	808	32.7	とり肉	牛乳	ほうれんそう	だいこん	米 麦	ごま ごま油		
22 (木)	25.2 2.3	みそ	25.2 2.3	2.7	牛乳	にんじん	はくさい	さとう	サラダ油		
23 (金)	822	26.6	22.9	2.3	牛乳	にんじん	さやいんげん	さといも	ドレッシング		
26 (月)	856	31.6	31.6	3.5	牛乳	グリンピース	トマト	じゃがいも	マーガリン サラダ油		
27 (火)	772	28.7	19.3	2.1	牛乳	トマト	キャベツ	生クリーム オリーブオイル			
28 (水)	824	31.8	24.9	3.3	牛乳	にんじん	キャベツ	麦	サラダ油 ごま		
29 (木)	754	34.9	19.9	2.4	牛乳	にんじん	はくさい	さとう	ごま油		
30 (金)	916	35.1	30.2	2.9	牛乳	にんじん	ごぼう	でんぶん 米粉			
	830	27~41.5	18.4~27.6	450	4.5	300	0.50	じゃがいも	サラダ油		
	818	31.0	24.6	370	4.3	378	0.67	こんにゃく	ごま油		
	1月の平均栄養摂取量										
	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンA IU RE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
中学生の1食分の 所要栄養量基準	830	27~41.5	18.4~27.6	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5
1月の 平均栄養摂取量	818	31.0	24.6	370	4.3	378	0.67	0.58	47	5.6	2.7

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎12月4日に豊郷地区のだいこんの放射性物質自主検査を実施しました。結果は、放射性セシウム・放射性ヨウ素とともに定量下限値未満でしたので、お知らせいたします。

1月24日は給食記念日です。

1月24日から一週間は全国学校給食週間ですが、今年は1月24日は土曜日のため、豊郷地域学校園では1月19日（月）からの一週間を給食週間としました。この一週間のうち、19日（月）には昨年度友好都市を提携した沖縄県うるま市の学校給食で提供されている沖縄料理を実施します。また、23日（金）には昨年度災害時相互応援協定を締結した東京都渋谷区の「ワンダフル給食」を実施します。さらに21日（水）は、今年度最後の豊郷なかよしメニューを実施します。



寒さが一段と厳しくなりました。感染症を予防し、元気に活動するために、栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけ、寒い冬を乗りきりましょう！

