



令和5年度

# 1月給食献立予定表

※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 17回

ご飯	12回	パン	4回	麺	1回
米粉パン	0回	宇都宮市産小麦パン	4回		

宇都宮市立豊郷中学校

日付	献立名	カロリーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	主な材料								
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂			
9 (火)	黒パン コーンシチュー ゆで野菜サラダ お米のパバロア	877 29.1 28.5 2.8	豚肉 豆乳	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ グリーンピース コーン きゃべつ みかん	宇都宮市産小麦パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 マーガリン			
10 (水)	発芽玄米入りご飯 じゃこカツ 野菜のにんにく醤油あえ 肉団子スープ	858 20.2 23.2 2.9	鶏肉 スケソウダラ アジ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	きゃべつ にんにく たまねぎ 生姜 白菜 たけのこ	米 発芽玄米 小麦粉 パン粉 春雨	サラダ油 ごま油			
11 (木)	わかめご飯 五目厚焼き卵 ゆで野菜 いもこん鍋風汁 みかん	803 30.3 20.4 2.6	鶏卵 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	きゃべつ ごぼう ねぎ 大根 みかん	米 こんにゃく ざらめ糖 里芋	サラダ油			
12 (金)	ごぼうカレー (麦入りご飯) ゆで野菜 栃木県産とちおとめヨーグルト	855 27.2 22 1.9	豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	ごぼう もやし 玉ねぎ きゃべつ 枝豆 生姜 ニンニク コーン いちご	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖	サラダ油			
15 (月)	発芽玄米入りご飯 白身魚の粕漬焼き 春雨サラダ 生揚げのごま煮 韓国のり	808 36.1 21.7 2.5	ミナミカマス 豚肉 生揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 さやえんどう	もやし たけのこ 生姜	米 発芽玄米 春雨 砂糖	サラダ油 ねりごま ごま油			
16 (火)	コッペパン とちおとめいちごジャム 鶏肉とじゃがいものケチャップ炒め ゆで野菜サラダ アロエヨーグルト	854 34.9 26.2 2.6	鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー パセリ ハフリカ	生姜 レモン きゃべつ コーン アロエ	宇都宮市産小麦パン じゃがいも 砂糖 でん粉	サラダ油			
★今年度4回目の豊郷なかよしメニューです。豊郷地域学校園の4校が同じ日に実施しています。今回の豊郷地区の食材は、米・さつまいも・ねぎ・大根・白菜・里芋です！味わっていただきます。											
17 (水)	さつまいもおこわ ごま塩 焼き鳥風あえもの ごま味噌けんちん汁 みかんゼリー	822 36.5 20.8 3.5	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳	人参	ねぎ 生姜 大根 白菜 ごぼう	米 さつまいも 里芋 こんにゃく	サラダ油 ねりごま			
18 (木)	発芽玄米入りご飯 さばの味噌煮 ゆで野菜 大根とこんにゃくの炒め煮 ふりかけ	830 27.4 26.9 2.1	さば みそ 鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜 さやえんどう	きゃべつ コーン 大根	米 発芽玄米 砂糖 しらたき	サラダ油 ごま			
19 (金)	麦入りご飯 セルフ牛丼 厚焼き卵 切干大根と小松菜のぼん酢あえ	841 29 24.4 2.8	牛肉 鶏卵	牛乳	人参 小松菜	もやし たまねぎ 生姜 えだまめ 切干大根	米 麦 しらたき 砂糖	サラダ油 すりごま			
22 (月)	【トマト給食】 スパゲティトマトミートボールソース ミニサラダ 豆乳プリンタルト	815 28.3 28.7 1.9	豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 宇都宮市産トマト ブロッコリー	にんにく グリーンピース カリフラワー たまねぎ	スバグティ 米粉 砂糖	サラダ油 オリーブオイル			
23 (火)	きなこ揚げパン 海草サラダ ポークポトフ デコボン	897 35.2 33.1 3.2	きな粉 豚肉 ベーコン	牛乳 海草	人参 ブロッコリー	きゃべつ コーン たまねぎ セロリ デコボン	宇都宮市産小麦パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま			
全国学校給食週間 1月24日～30日 (栃木の特産物を使った献立や日本味めぐり献立『大分県』が登場します)											
24 (水)	麦入りご飯 焼き魚(鮭) おひたし 肉入り具だくさん汁 のり佃煮 ミルクプリン	854 39.7 19.2 3.5	紅鮭 豚肉 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	きゃべつ 大根 ごぼう	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油			
25 (水)	☆「宮っ子ランチ(冬)【黄ひなランチ】」☆ 麦入りご飯 里芋コロッケ もやしとニラのごまあえ かんぴょうの卵とじ汁 ゆずゼリー	872 26.1 22.7 2.5	鶏卵 みそ かつお節	牛乳	人参 ほうれん草 ニラ	ねぎ かんぴょう もやし ゆず	米 麦 里芋 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま			
26 (金)	2年生 スキー教室のため給食はありません	890	豚肉	牛乳	人参	大根	米 麦	サラダ油			
29 (月)	【大分県】 発芽玄米入りご飯 大分風鶏のから揚げ ごま酢あえ だんご汁	898 36.7 23.7 2.9	鶏肉 豚肉 白みそ 赤みそ	牛乳	人参 ほうれん草 かぼちゃ	きゃべつ 大根 ごぼう まいたけ 小ねぎ	米 発芽玄米 小麦粉 でん粉 しらたき 里芋	サラダ油 ごま			
30 (火)	手巻きミルクロール ビーフシチュー ゆで野菜サラダ いちごのムース	841 30.5 32.4 3.3	牛肉 豆乳	牛乳	人参 赤ピーマン ブロッコリー パセリ	きゃべつ たまねぎ セロリ コーン いちご	宇都宮市産小麦パン 砂糖 米粉 小麦粉	サラダ油			
31 (水)	発芽玄米入りご飯 スタミナ焼き からしあえ 玉ねぎの味噌汁 小魚	843 35.3 24.6 3.1	豚肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ かたくちいわし	人参 小松菜 ピーマン	たまねぎ にんにく 生姜 もやし	米 発芽玄米 砂糖 春雨	サラダ油 ごま			
中学生の1食分の 所要栄養量基準	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AμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
1月の 平均栄養摂取量	830	27～41.5	18.4～27.6	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎12月6日に、給食食材(豊郷地区納入会だいにん)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・放射性ヨウ素ともに定量下限値未満でしたので、お知らせいたします。



寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。手洗い・うがいをしっかりとし、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、元気に乗りきりましょう！

