



令和4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16回

ご飯	11回	パン	3回	麺	1回
米粉パン	1回	宇都宮市産小麦パン	3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 カルシウムmg 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					
10 (火)	ミルクパン ハンガリアンシチュー ゆで野菜サラダ 橙のムース	849 30 473 2.8	豚肉 豆乳	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく えだまめ コーン きゃべつ	宇都宮市産小麦パン じゃがいも 砂糖	サラダ油					
11 (水)	麦入りご飯 じゃこカツ 野菜のにんにく醤油あえ 肉団子スープ	856 20.2 444 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 だけのこ	米 麦 でん粉 小麦粉 パン粉 春雨	サラダ油 ごま油					
12 (木)	麦入りご飯 いかの味噌漬け焼き チョレギ風サラダ いもこん鍋風汁 みかんゼリー	818 35.4 385 2.8	いか 鶏肉	牛乳 もみのり	人参 ほうれん草	きゃべつ 生姜 ごぼう ねぎ 大根 みかん	米 麦 こんにゃく ざらめ糖 里芋	サラダ油					
13 (金)	スパゲティミートソース ミニサラダ いちごヨーグルト	843 36.1 400 2.3	豚肉 牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー	にんにく 生姜 えだまめ カリフラワー いちご	スパゲティ 米粉 砂糖	サラダ油 オリーブオイル					
16 (月)	麦入りご飯 魚の西京漬け焼き 春雨サラダ 生揚げのごま煮 韓国のり	808 36.1 402 2.5	シルバー 西京みそ 豚肉 生揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 さやえんどう	もやし だけのこ 生姜	米 麦 春雨 砂糖	サラダ油 ねりごま ごま油					
17 (火)	発芽玄米入りご飯 ミックスフライ(えび・ヒレ) ポイルきゃべつ 大根の味噌汁 伊予柑ゼリー	893 35.5 328 2.1	えび 豚肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 大根	きゃべつ いよかん	米 発芽玄米 小麦粉 パン粉 砂糖	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・人参・ねぎ・大根・白菜・里芋です！味わっていただきます。													
18 (水)	麦入りご飯 鶏肉の香味焼き ナムル 豊幸野菜の塩スープ みかん	822 31 335 1.8	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	もやし ねぎ にんにく 生姜 大根 白菜 しいたけ みかん	米 麦 春雨 砂糖 里芋	サラダ油 ごま ごま油					
19 (木)	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 29 417 2.8	牛肉 鶏卵	牛乳	人参 小松菜	ねぎ たまねぎ 生姜 えだまめ きゃべつ 切干大根	米 麦 しらたき 砂糖	サラダ油 すりごま					
20 (金)	米粉パン 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あえ ゆで野菜サラダ 栃木県産ヨーグルト	854 34.9 361 2.6	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー パセリ	生姜 きゃべつ コーン	米粉パン じゃがいも 砂糖 でん粉	サラダ油					
23 (月)	麦入りご飯 焼き魚(鮭) きゃべつの和え物 豚汁 ふりかけ フルーツゼリー	856 39.9 464 3.5	紅鮭 豚肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	きゃべつ 大根 ごぼう もも りんご	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま					
24 (火)	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特集です)		きな粉 豚肉 ベーコン	牛乳 海草	人参 赤ピーマン 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					
25 (水)	☆「 宮っ子ランチ(冬) 」☆ 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 26.1 350 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 (木)	2年生 スキー教室のため給食はありません ごぼうカレー(麦入りご飯) ゆで野菜サラダ いちご	800 25 307 1.8	豚肉	牛乳	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	サラダ油					
27 (金)	2年生 スキー教室のため給食はありません 麦入りご飯 豚肉の三味焼き 大根の磯辺和え 田舎汁 ぼんかん	888 33.6 359 2.5	豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 かんぴょう ねぎ ごぼう ぼんかん	米 麦 砂糖 こんにゃく 里芋	サラダ油 ごま ごま油					
30 (月)	わかめご飯 鶏肉のから揚げ からしあえ トックスープ アセロラゼリー	853 36.6 345 3.9	鶏肉 鶏卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜 チンゲン菜	生姜 白菜 ねぎ もやし 干しいたけ	米 麦 でん粉 トック 砂糖	サラダ油 ごま					
31 (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 30.5 358 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	サラダ油					
中学生の1食分の 所要栄養基準			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
			848	32.2	23.1	381	4.3	322	0.83	0.68	57	6.7	2.9

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。



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！

