



令和6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   | 14回 | パン        | 2回 | 麺 | 1回 |
| 米粉パン | 0回  | 宇都宮市産小麦パン | 2回 |   |    |

宇都宮市立豊郷中学校

| 日付                                                                                            | 献立名 |                                                                          |  |                                                                                                                   | 主 材 料                                                                                  |                      |                                 |                                           |                              |                         |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|----------|
|                                                                                               |     |                                                                          |  |                                                                                                                   | カロリー-kcal<br>たんぱく質-g<br>脂質-g<br>塩分-g                                                   | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・小魚<br>海藻・乳製品           | 3群<br>緑黄色野菜                               | 4群<br>その他の野菜<br>果物           | 5群<br>穀類 芋類<br>砂糖       | 6群<br>油脂 |
|                                                                                               |     |                                                                          |  |                                                                                                                   |                                                                                        |                      |                                 |                                           |                              |                         |          |
| 8 (水)                                                                                         |     | 麦入りご飯 ハヤシライス<br>こんにゃくサラダ                                                 |  | 781<br>27.0<br>22.3<br>2.8                                                                                        | ふた肉                                                                                    | 牛乳<br>こんぶ            | にんじん<br>トマト<br>パセリ<br>小松菜       | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>とうもろこし                  | 米<br>麦<br>米粉<br>こんにゃく        | マーガリン<br>ドレッシング         |          |
| 9 (木)                                                                                         |     | 麦入りご飯 セルフ中華丼<br>はるさめスープ                                                  |  | 776<br>28.1<br>20.4<br>3.1                                                                                        | ふた肉<br>えび なるとう<br>すずら卵<br>とり肉                                                          | 牛乳                   | にんじん<br>グリーンピース<br>小松菜          | はくさい ねぎ<br>しいたけ たけのこ<br>えのきだけ<br>きくらげ もやし | 米<br>麦<br>でんぶん<br>はるさめ       | サラダ油<br>ごま油             |          |
| 10 (金)                                                                                        |     | 麦入りご飯 セルフ鶏そぼろ丼<br>トマト卵中華スープ                                              |  | 782<br>40.0<br>18.9<br>2.2                                                                                        | とり肉<br>卵                                                                               | 牛乳                   | にんじん<br>トマト<br>小松菜              | たまねぎ<br>しいたけ 枝豆<br>とうもろこし<br>ねぎ           | 米<br>麦<br>さとう                | サラダ油<br>ごま油             |          |
| 14 (火)                                                                                        |     | コッペパン いちごジャム<br>鶏肉とじゃがいものケチャップあえ<br>ゆで野菜サラダ いよかん                         |  | 813<br>33.2<br>24.4<br>2.5                                                                                        | とり肉                                                                                    | 牛乳                   | パセリ<br>にんじん<br>ブロッコリー           | 生姜 レモン<br>とうもろこし<br>いよかん                  | コッペパン<br>じゃがいも<br>でん粉<br>さとう | サラダ油<br>ドレッシング          |          |
| ★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・だいこん・はくさい・にんじんです！味わってください。 |     |                                                                          |  |                                                                                                                   |                                                                                        |                      |                                 |                                           |                              |                         |          |
| 15 (水)                                                                                        |     | ご飯 ハンバーグおろしソースがけ<br>はくさいキムチ さつまい                                         |  | 863<br>33.3<br>24.4<br>2.4                                                                                        | ふた肉<br>とり肉<br>とうふ<br>みそ                                                                | 牛乳                   | にんじん                            | だいこん<br>はくさい<br>ごぼう<br>ねぎ たまねぎ            | 米<br>さつまいも<br>こんにゃく          | サラダ油<br>ラー油<br>ごま油      |          |
| 16 (木)                                                                                        |     | 豊郷中スペシャルトマト給食<br>麦入りご飯 ユーリンチー はるさめサラダ<br>家庭部3年生作トマトとじゃがいもの炒め物            |  | 886<br>28.4<br>29.2<br>2.3                                                                                        | とり肉                                                                                    | 牛乳                   | にんじん<br>小松菜<br>トマト              | 生姜 にんにく<br>ねぎ<br>キャベツ<br>たまねぎ             | 米<br>麦 でんぶん<br>はるさめ<br>じゃがいも | サラダ油<br>ドレッシング          |          |
| 17 (金)                                                                                        |     | 麦入りご飯 さばカレーじょうゆ焼き<br>ごまあえ 大根とこんにゃくの炒め煮<br>ふりかけ                           |  | 755<br>32.5<br>20.6<br>2.5                                                                                        | さば<br>とり肉                                                                              | 牛乳<br>ひじき            | 小松菜<br>にんじん<br>さやいんげん           | キャベツ<br>だいこん                              | 米<br>麦 さとう<br>こんにゃく          | サラダ油<br>ごま<br>ごま油       |          |
| 20 (月)                                                                                        |     | 豊郷中スペシャルトマト給食<br>麦入りご飯 リコピンたっぷりジャハライス<br>肉団子スープ                          |  | 816<br>33.4<br>22.8<br>2.8                                                                                        | ふた肉<br>みそ<br>とり肉                                                                       | 牛乳                   | トマト<br>にんじん<br>小松菜              | たまねぎ<br>こねぎ たけのこ<br>しいたけ 枝豆<br>はくさい       | 米<br>麦<br>はちみつ<br>はるさめ       | ごま油                     |          |
| 21 (火)                                                                                        |     | ゆでスパゲティ ミートソース<br>ゆで野菜サラダ みかん                                            |  | 774<br>32.9<br>23.0<br>2.4                                                                                        | ふた肉<br>大豆                                                                              | 牛乳<br>チーズ            | にんじん<br>トマト<br>小松菜              | たまねぎ 生姜<br>にんにく 枝豆<br>キャベツ<br>みかん         | スパゲティ<br>米粉                  | サラダ油<br>マーガリン<br>ドレッシング |          |
| 22 (水)                                                                                        |     | わかめご飯 いかのみそ漬け焼き<br>おひたし いもこん鍋                                            |  | 757<br>37.6<br>17.8<br>3.0                                                                                        | いか<br>みそ<br>とり肉<br>油揚げ                                                                 | 牛乳<br>わかめ            | にんじん                            | キャベツ<br>もやし<br>だいこん ねぎ<br>ごぼう             | 米<br>さといも<br>こんにゃく<br>さとう    |                         |          |
| 23 (木)                                                                                        |     | 麦入りご飯 豚肉の三味炒め<br>大根の磯辺和え かんぴょう炒め煮                                        |  | 843<br>34.5<br>28.0<br>2.2                                                                                        | ふた肉<br>とり肉<br>油揚げ<br>卵                                                                 | 牛乳<br>のり             | だいこん葉<br>にんじん<br>グリーンピース        | だいこん<br>かんぴょう<br>しいたけ<br>ごぼう              | 米<br>麦<br>砂糖                 | ごま<br>サラダ油<br>ごま油       |          |
| 24 (金)                                                                                        |     | 麦入りご飯 ポークカレー<br>ゆで野菜サラダ チーズ                                              |  | 837<br>26.8<br>23.8<br>2.8                                                                                        | ふた肉                                                                                    | 牛乳<br>チーズ            | にんじん<br>グリーンピース<br>小松菜          | たまねぎ にんにく<br>キャベツ<br>もやし<br>とうもろこし        | 米<br>麦<br>じゃがいも              | サラダ油<br>ドレッシング          |          |
| 27 (月)                                                                                        |     | ☆「宮子ランチ(冬) [黄ひなランチ]」☆<br>麦入りご飯 里芋コロッケ<br>もやしとニラのごまあえ<br>かんぴょうの卵とじ汁 ゆずゼリー |  | 813<br>24.6<br>21.4<br>2.2                                                                                        | ふた肉<br>卵<br>みそ                                                                         | 牛乳                   | にんじん<br>にら<br>ほうれんそう<br>ねぎ ゆず果汁 | たまねぎ<br>もやし<br>かんぴょう                      | 米<br>里芋<br>小麦粉 パン粉<br>砂糖     | サラダ油<br>ごま              |          |
| 28 (火)                                                                                        |     | コッペパン キャラメルクリーム<br>トマトミートオムレツ ゆで野菜サラダ<br>ポークボトフ                          |  | 855<br>32.5<br>28.5<br>3.0                                                                                        | 卵<br>とり肉<br>ふた肉<br>ベーコン                                                                | 牛乳                   | ブロッコリー<br>にんじん<br>さやいんげん        | カリフラワー<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>キャベツ セロリ      | コッペパン<br>キャラメルクリーム<br>じゃがいも  | サラダ油<br>ごまドレッシング        |          |
| 29 (水)                                                                                        |     | ご飯 ポークハムカツ ソース<br>もやしのソテー 根菜のみそ汁                                         |  | 774<br>25.8<br>21.7<br>3.1                                                                                        | ふた肉<br>生揚げ<br>みそ<br>ベーコン                                                               | 牛乳                   | にんじん<br>小松菜<br>にら               | だいこん<br>ごぼう<br>もやし<br>キャベツ                | 米<br>小麦粉 パン粉<br>こんにゃく        | サラダ油                    |          |
| 30 (木)                                                                                        |     | 麦入りご飯 モロの大分風から揚げ<br>ごま酢あえ 大根のみそ汁                                         |  | 756<br>29.2<br>20.5<br>2.6                                                                                        | モロ<br>油揚げ<br>みそ                                                                        | 牛乳<br>わかめ            | ほうれんそう<br>にんじん                  | キャベツ<br>だいこん<br>ねぎ                        | 米<br>麦 でんぶん<br>さとう<br>はるさめ   | サラダ油<br>ごま              |          |
| 31 (金)                                                                                        |     | 2年生 スキー教室のため給食はありません<br>麦入りご飯 さわらの二種焼き(西京・照り)<br>からしあえ 切干大根と生揚げのごま煮      |  | 796<br>34.7<br>22.5<br>2.3                                                                                        | さわら<br>西京みそ<br>生揚げ                                                                     | 牛乳                   | 小松菜<br>にんじん<br>さやいんげん           | もやし<br>はくさい<br>切干だいこん                     | 米<br>麦<br>さとう                | ごま<br>サラダ油              |          |
| 中学生の1食分の<br>所要栄養量基準                                                                           |     |                                                                          |  | エネルギー-kcal<br>たんぱく質-g<br>脂質-g<br>カルシウムmg<br>鉄分mg<br>ビタミンAμRE<br>ビタミンB1mg<br>ビタミンB2mg<br>ビタミンCmg<br>食物繊維-g<br>食塩-g | 830<br>27~41.5<br>18.4~27.6<br>450<br>4.5<br>300<br>0.50<br>0.60<br>35<br>7.0以上<br>2.5 |                      |                                 |                                           |                              |                         |          |
| 1月の<br>平均栄養摂取量                                                                                |     |                                                                          |  | 804<br>31.4<br>22.9<br>389<br>4.1<br>300<br>0.59<br>0.59<br>38<br>6.3<br>2.6                                      |                                                                                        |                      |                                 |                                           |                              |                         |          |

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎11月21日に豊郷地区の精白米、12月5日に豊郷地区のキャベツ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！

