



1 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数15回(米飯11回・県産小麦粉パン3回・麺1回)

1月 給食目標

給食の歴史・郷土食について知ろう

日付	献立名	主な材料						中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準	
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー 830kcal たんぱく質 27.0g~ 41.5g	脂質 18.4g~ 27.7g カルシウム 450mg
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
11 (火)	セルフハンバーガー(ハンバーグ・ゆでキャベツ)	鶏肉 豚肉			たまねぎ キャベツ	パン さとう	油	806 31.2	25.2 444
	牛乳		牛乳						
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん こまつな	はくさい もやし ねぎ	ワンタン			
	みかんゼリー				みかん	さとう			
12 (水)	麦入りごはん					米 麦		855 32.3	24.1 351
	牛乳		牛乳						
	ちくわの磯辺揚げ(2本)	ちくわ	青のり			小麦粉	油		
	からしあえ			こまつな	もやし はくさい		ごま		
	炒り豆腐	豆腐 鶏肉		にんじん グリンピース	しいたけ たまねぎ	さとう	油		
13 (木) ほ	麦入りごはん 味付けのり		のり			米 麦		801 37.9	15.3 400
	牛乳		牛乳						
	焼きとり風あえもの	鶏肉 豚肉		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが	さとう	油		
	いものこ汁	豆腐 みそ		こまつな にんじん	ねぎ こんにゃく	さといも			
14 (金)	麦入りごはん					米 麦		879 26.0	22.8 369
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油 カレールウ		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 かんきつドレッシング			にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
17 (月)	コッペパン みかんジャム					パン ジャム		847 30.2	28.4 379
	牛乳		牛乳						
	かき揚げうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん 春菊 こまつな	たまねぎ ごぼう ねぎ	小麦粉 うどん	油		
	切干大根のポン酢あえ			にんじん ほうれんそう	切干大根		ごま		
18 (火)	麦入りごはん					米 麦		828 25.7	24.1 340
	セルフ中華丼	豚肉 いか うずら卵		にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	油 ごま油		
	牛乳		牛乳						
	坦々春雨スープ	豚肉		にんじん にら	えのきたけ はくさい ねぎ もやし		はるさめ		
19 (水)	麦入りごはん					米 麦		816 35.4	20.4 340
	牛乳		牛乳						
	とり肉の利久揚げ	鶏肉				さとう 小麦粉	油 ごま		
	おひたし			ほうれんそう にんじん	はくさい				
	けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	さといも	油		
20 (木)	麦入りごはん					米 麦		864 27.1	25.1 308
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	さば みそ				さとう			
	野菜のにんにくしょうゆあえ			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ にんにく		ごま油		
	豚肉と大根の煮物	豚肉		にんじん	だいこん えだまめ ねぎ しょうが	さとう	油		
21 (金)	麦入りごはん					米 麦		839 36.2	21.3 310
	セルフ親子丼	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう			
	牛乳		牛乳						
	どさんこ汁	豚肉 みそ	わかめ	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ にんにく	じゃがいも	油 バター		



日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
宮っ子ランチ 24 (月)	麦入りごはん					米 麦		847 26.7	22.5 383
	牛乳 ゆずゼリー		牛乳		ゆず	さとう			
	里芋コロッケ	豚肉 みそ			たまねぎ	さといも じゃがいも さとう パン粉	油		
	もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	さとう	ごま		
	かんぴょうの卵とじ汁	卵 みそ		にんじん こまつな	かんぴょう ねぎ				
立志式 お祝い献立 25 (火)	五目ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ しいたけ こんにやく かんぴょう ごぼう えだまめ	米 さとう	油	882 40.2	31.6 362
	牛乳		牛乳						
	ぶりの竜田揚げ	ぶり			しょうが	でんぶん	油		
	塩こんぶあえ		塩昆布	にんじん	キャベツ ほうれんそう				
	ゆばのすまし汁	ゆば		ほうれんそう	ねぎ				
	カスタードプリン	卵		牛乳		さとう			
26 (水)	麦入りごはん					米 麦		800 33.2	20.8 372
	牛乳		牛乳						
	厚焼卵	卵				さとう	油		
	豚肉とごぼうのピリ辛炒め	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	油 ごま		
	栃木の野菜たっぷりみそ汁	生揚げ みそ		ほうれんそう	大根 ほうさい ねぎ				
月の目標 郷土食 27 (木)	麦入りごはん					米 麦		821 35.2	20.4 311
	牛乳		牛乳						
	モロのケチャップあえ	モロ			しょうが	でんぶん さとう	油		
	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ		ごま		
	大根のそぼろ煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが	さとう でんぶん	油		
28 (金)	コッペパン とちおとめジャム					パン ジャム		823 30.7	28.9 468
	牛乳		牛乳						
	ゆば入り和風クリームシチュー	ベーコン ゆば 白みそ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ほうれんそう	かんぴょう ごぼう たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 生クリーム		
	ゆで野菜 和風ドレッシング			にんじん ブロッコリー	キャベツ	はい	ドレッシング		
31 (月)	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉	粉チーズ	にんじん トマト缶 グリーンピース	たまねぎ にんにく しょうが	スパゲティ	油 バター	875 37.1	29.7 605
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング			にんじん こまつな	キャベツ		ドレッシング		
	米粉ドッグ(チョコクリーム)	卵 豆乳				さとう 米粉	油		

1月平均摂取量		
エネルギー・脂質	839kcal	24.0g
たんぱく質・カルシウム	32.3g	383mg

都合により献立が変更になる場合があります。

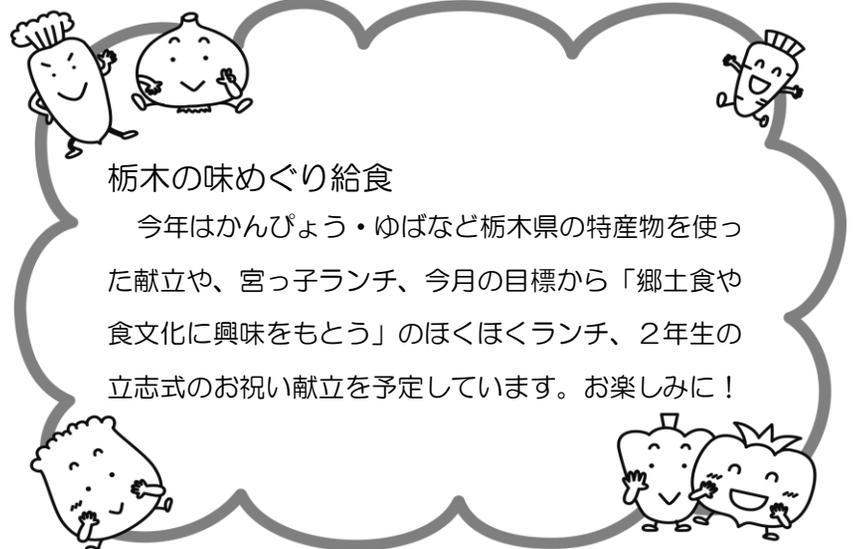
斜体文字になっている食材は、陽北地区の生産者の方から直接納めていただく予定になっているものです。

11月22(月)～26(金)の調理済み給食の検査、12月14(火)の給食食材検査(15日使用宇都宮市産こまつな)の結果は、放射性ヨウ素、放射性セシウムいずれも不検出でした。

<給食記念日>1月24日

明治22年山形県鶴岡市の忠愛小学校で、この学校を建てたお坊さんがお昼ご飯を作って子供たちに食べさせたのが学校給食のはじまりです。

戦争が始まると食べ物がなくなり給食を続けることができませんでした。そして戦後昭和21年、アメリカから日本の子供たちを助けようと脱脂粉乳や小麦粉が送られてきて、これらを使って給食が再開されました。12月24日が給食を再開した日だったため、休みが開けた1月24日を給食記念日としました。本校は、24日～28日を給食週間としました。



水が冷たい季節ですが、給食の前には、石けんできれいに手を洗いましょう。

