



12 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・米粉パン1回）

12月 給食目標

寒さに負けない食事をとろう

12月 給食目標		主な材料						中学生1人1回あたりの 学校給食摂取基準	
寒さに負けない食事をとろう		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			
		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	エネルギー 830kcal たんぱく質 27.0g 41.5g	脂質 18.4g 27.7g 塩分 2.5g以下
日付	献立名								
1 (木)	お弁当の日 (1食分のお弁当を持ってくるください) 牛乳はです								
2 (金)	麦なしごはん					米		805 20.9	21.9 2.1
	牛乳		牛乳						
	豚肉と大根の煮物	豚肉		にんじん えだまめ	だいこん しょうが ねぎ		サラダ油		
	えびシューマイ	えび				小麦粉			
	ごまあえ			こまつな にんじん	きゃべつ	砂糖	すりごま		
みかん				みかん					
5 (月)	麦入りごはん					米 麦		791 27.9	20.1 2.3
	牛乳		牛乳						
	いわしのおかか煮	いわし かつおぶし							
	ごまあえ			にら にんじん	もやし	砂糖	すりごま		
	しょうが入り豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん こまつな	だいこん ごぼう しょう	さいとも			
6 (火)	米粉パン(チョコ大豆)	大豆				米		810 39.4	34.5 4
	牛乳		牛乳						
	たらとベーコンのホイル焼き	たら ベーコン	チーズ		レモン		マーガリン		
	はくさいとあさりのスープ	あさり		にんじん	はくさい ねぎ				
	みかんゼリー				みかん	砂糖			
7 (水)	麦なしごはん					米		870 29.8	26.2 2.3
	ハッシュドビーフ	牛肉		トマト グリンピース	たまねぎ	小麦粉	バター		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(和風ドレッシング)			ほうれんそう	きゃべつ もやし				
	ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖			
8 (木)	麦入りごはん(のりふりかけ)					米 麦		783 28.7	19.4 2.1
	牛乳		牛乳						
	アンコウのから揚げ	アンコウ				片栗粉 小麦粉	サラダ油		
	ゆで野菜(和風ドレッシング)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ		サラダ油		
	田舎汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん こまつな	ごぼう かんぴょう	じゃがいも でん粉			
9 (金)	麦入りごはん					米 麦		783 26.7	22.6 2.2
	牛乳		牛乳						
	厚焼き卵	卵							
	磯辺あえ		のり	ほうれんそう	もやし				
	凍り豆腐と野菜の炒め物	高野豆腐 豚肉		にんじん えだまめ	にんにく しいたけ たまねぎ きゃべつ	砂糖			
12 (月)	おはなし給食 『本好きの下剋上～司書になるために手段を選んではいられません 第一部 兵士の娘 1』より								
	木の葉パン					パン	チョコ	902 27.5	46.1 2.7
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のローストきのこソース	鶏肉			しめじ エリンギ にんじん	砂糖	バター		
	ゆで野菜(コーンクリームドレッシング)			にんじん ブロッコリー		じゃがいも	サラダ油		
ポメスープ	鶏肉		トマト にんじん ピーマン	ねぎ にんにく しょうが					
13 (火)	麦なしごはん					米		860 35.2	22.5 2.5
	牛乳		牛乳						
	マスのねぎソースがけ	マス		パセリ	ねぎ しょうが にんにく りんご	でん粉	サラダ油		
	五目煮豆	豚肉 大豆 さつま揚げ	こんぶ	にんじん	ごぼう	砂糖	サラダ油		
	おひたし			ほうれんそう にんじん	はくさい ねぎ				

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) 塩分(g)
		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		
14 (水)	麦入りごはん					米 麦		846 34.3	26.1 3.6
	セルフビビンバ丼	牛肉		にんじん ほうれんそう	にんにく もやし		ごま ごま油		
	牛乳		牛乳						
	トックスープ	鶏肉 たまご		にんじん チンゲンサイ	ねぎ しいたけ	トック			
	とちおとめいちごのゼリー				いちご	砂糖			
15 (木)	おはなし給食 『こまったさんのハンバーグ・おばけのアッチとドラキュラスープ・わかつたさんのプリン』より							779 31.7	25.4 3.3
	パンズパン					パン			
	セルフチーズハンバーガー(レタス)	ハンバーグ	チーズ		レタス	小麦粉 砂糖			
	牛乳		牛乳						
	ドラキュラスープ	大豆 ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ セロリ	じゃがいも スパゲティ			
16 (金)	プリン	卵	牛乳					898 22.8	24.6 2.5
	麦入りごはん					米 麦			
	ごぼうカレー	豚肉	粉チーズ 脱脂粉	にんじん えだまめ	ごぼう たまねぎ	小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(フレンチドレッシング)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ コーン		サラダ油		
19 (月)	県産ヨーグルト		ヨーグルト					835 28.4	26 2.3
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	揚げ餃子	豚肉				小麦粉	サラダ油		
	ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし		ごま ごま油		
20 (火)	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 味噌		にんじん にら	たけのこ たまねぎ ねぎ		ごま油	840 30.6	24.6 3
	スパゲティクリームソース	いか あさり ベーコン ほたて	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 バター		
	牛乳		牛乳						
	海藻サラダ(青じそドレッシング)		海藻	こまつな にんじん	きゃべつ コーン				
	はちみつレモンゼリー					はちみつ 砂糖			
21 (水)	朝焼きコッペパン(いちごジャム)				いちご	パン ジャム		753 31.9	24.2 2.9
	牛乳		牛乳						
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが				
	ゆで野菜(手作りドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		サラダ油		
	チョコケーキ					小麦粉	チョコ		
22 (木)	麦入りごはん					米 麦		839 32.3	24.2 2.8
	セルフ天丼(いか・かぼちゃ)	いか		かぼちゃ		小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	塩昆布あえ		こんぶ		きゃべつ はくさい				
	豆乳入りみそ汁	豆乳 味噌 油揚げ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう				
23 (金)	ミニフィッシュ		カタクチフィッシュ					849 32.9	23.8 2.4
	麦なしごはん					米			
	セルフ二色丼	鶏肉 卵		えだまめ		砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	かぶとじゃがいものあられ汁	油揚げ		にんじん かぶ菜 こまつな	かぶ しいたけ	じゃがいも でん粉			
23 (金)	お米のパパロア(みかん)	豆乳			みかん	米 砂糖			

都合により献立が変更になる場合があります。

今月の地産地消「ねぎ・だいこん・はくさい・きゃべつ・にんじん」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。

12月のほくほくランチ

5日(月)月の目標「寒さに負けない食事をとろう」

12日(月)おはなし給食

15日(木)おはなし給食

16日(金)好き嫌い克服献立「野菜」

21日(水)クリスマス献立

22日(木)冬至献立



冬休み明けの給食は1月10日(火)です。