



1 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数 16 回（米飯 11 回・米粉パン 1 回・パン 3 回・麺 1 回）

1 月 給食目標

郷土食や食文化に興味を持とう

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 塩分 2.5g以下
		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		
10（火）	麦入りごはん					米 麦		942 31	31.4 2.4
	ビーフカレー	牛肉	粉チーズ 脱脂粉乳	にんじん えだまめ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜（香味玉ねぎドレ）			ほうれんそう にんじん	きゃべつ				
	だいたいムース	豆乳			だいたい				
11（水）	はちみつトースト					パン はちみつ	マーガリン	862 30.1	29.2 2.7
	牛乳		牛乳						
	ハンガリアシチュー	牛肉 ミートボール		トマト にんじん えだまめ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油		
	ゆで野菜（フレンチドレ）			にんじん ブロッコリー	きゃべつ コーン		サラダ油		
	県産ヨーグルト		ヨーグルト						
12（木）	もち玄米ごはん					米 もち玄米		784 35	18.2 2.6
	セルフ中華丼	豚肉 えび いか ほたて うずら卵		にんじん	はくさい たまねぎ し いたけ	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	坦々春雨スープ	豚肉		にんじん にら	えのきだけ しめじ きゃべつ ねぎ				
	いちご				いちご				
13（金）	麦なしごはん（のりふりかけ）		のり			米		809 31.2	20.3 2.1
	牛乳		牛乳						
	たらの照焼き	たら				砂糖			
	ごまあえ			こまつな にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
	大根とこんにゃくの炒め物	鶏肉		にんじん	だいこん	砂糖	サラダ油		
	レモンゼリー				レモン	砂糖			
16（月）	バターロール（アプリコットジャム）				アプリコット	パン ジャム	バター	761 29.5	23.6 3
	牛乳		牛乳						
	トマトオムレツ	卵		トマト					
	ゆで野菜（イタリアンドレ）		わかめ		きゃべつ コーン		サラダ油		
	ポークポトフ	豚肉 ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ はくさい セ ロリ	じゃがいも			
17（火）	麦入りごはん					米 麦		774 34.3	14.8 2.5
	牛乳		牛乳						
	いかのみそ漬け焼き	いか みそ				砂糖			
	おひたし			こまつな	はくさい				
	いもこん鍋風汁	鶏肉		にんじん	ごぼう ねぎ	さといも			
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
18（水）	チャンポン風ラーメン	豚肉 なた いか		にんじん	玉ねぎ しいたけ ねぎ	中華麺 片栗粉	サラダ油	754 24	32.5 3
	牛乳		牛乳						
	揚げ餃子	ぎょうざ					サラダ油		
	海藻サラダ（中華ドレ）		海藻	にんじん	きゃべつ コーン		ごま油		
	マールカオ					小麦粉 黒砂糖			
19（木）	麦入りごはん					米 麦		856 27.9	32.7 2.7
	牛乳		牛乳						
	モロのから揚げ	モロ			しょうが	片栗粉	サラダ油		
	こんにゃくきんぴら	さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	ごま		
	田舎汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん こまつな	かんぴょう				
20（金）	麦なしごはん					米		875 32.3	31.5 2.1
	牛乳		牛乳						
	豚肉の三味焼き	豚肉			ねぎ	砂糖	ごま		
	大根の磯辺あえ		のり	大根葉	だいこん	砂糖	ごま		
	かんぴょうの炒め煮	鶏肉 油揚げ 卵		にんじん えだまめ	かんぴょう しいたけ	砂糖	サラダ油		
	ぼんかん				ボンカン				

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		
23 (月)	とちおとめ米粉パン				いちご	米粉パン		822 31.3	28.9 2.7
	牛乳		牛乳						
	ゆば入り和風クリームシチュー	ゆば ベーコン 味噌	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	小麦粉	バター		
	ゆで野菜(和風ドレ)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ		サラダ油		
24 (火)	麦入りごはん					米 麦		816 30.5	22.4 2.7
	牛乳		牛乳						
	焼き鳥風あえもの	鶏肉 ミートボール		にんじん	ねぎ しょうが	砂糖	サラダ油		
	白菜キムチ				はくさい しょうが にんにく		ラー油 ごま油		
	根菜の味噌汁			にんじん こまつな	だいこん ごぼう				
	いちごムース				いちご	砂糖			
25 (水)	麦入りごはん					米 麦		872 26.1	22.7 2.5
	牛乳		牛乳						
	里芋コロッケ					里芋 小麦粉 パン粉	サラダ油		
	もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	砂糖	すりごま		
	かんぴょうの卵とじ味噌汁	卵 味噌		にんじん ほうれんそう	かんぴょう ねぎ				
	ゆずゼリー				ゆず	砂糖			
26 (木)	牛ごぼうごはん	牛肉		にんじん えだまめ	ごぼう	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	816 30.5	22.4 2.8
	牛乳		牛乳						
	厚焼き卵	卵				砂糖			
	塩こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり				
	味噌汁	生揚げ 味噌	わかめ		だいこん ねぎ				
27 (金)	麦入りごはん					米 麦		825 31.8	17.4 2.6
	牛乳		牛乳						
	ハタハタのから揚げ	ハタハタ				片栗粉	サラダ油		
	ポテトとお米のささみカツ	鶏肉				じゃがいも 米粉	サラダ油		
	おひたし			ほうれんそう	はくさい もやし				
	きりたんぽ汁	鶏肉		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ まいたけ	きりたんぽ			
30 (月)	ココア揚げパン					パン 砂糖	ココア	809 31.3	28.8 2.7
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト えだ まめ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油		
	ゆで野菜(かんきつドレ)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ		サラダ油		
31 (火)	五目ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう たけのこ しい たけ	米 砂糖		780 36.4	23.6 2.2
	牛乳		牛乳						
	白身魚の西京焼き	メロ 西京味噌							
	さっぱりあえ		塩こんぶ	にんじん	はくさい きゃべつ				
	ゆばの味噌汁	ゆば 味噌		ほうれんそう	ねぎ				
	プリン	卵	牛乳			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・にんじん・ほうれんそう」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。

原油価格・物資高騰等に伴う学校給食支援事業について

今年度に入り、急激な物価高騰が続いております。学校給食の栄養バランスや量を確保するための緩和措置として、令和4年8月～令和5年3月の8か月間、1人1か月あたり約500円が給食費として支援されています。

1月のほくほくランチ

- 18日(水) 好き嫌い克服(海藻)
- 19日(木) 1月の目標から(郷土食や食文化に興味を持とう)
- 24日(火) 地産地消献立
- 25日(水) 宮っ子ランチ(冬)
- 26日(木) 給食週間献立
- 27日(金) 郷土料理(秋田県)

