



# 1 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数17回(米飯12回・パン3回・米粉パン1回・麺1回)

1月 給食目標

郷土食や食文化に興味をもとう

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		
9 (火)	麦入りごはん					米 麦	854 24.4	25.8 2	
	チキンカレー	鶏肉	粉チーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉			サラダ油
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(香味中華ドレッシング)			にんじん ブロッコリー	コーン				ごま サラダ油
	だいたいムース	豆乳			だいたい	砂糖			
10 (水)	はちみつトースト					パン はちみつ	マーガリン	771 25.8	27.9 2.9
	牛乳		牛乳						
	ハンガリアンシチュー	豚肉 鶏肉		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター サラダ油		
	ゆで野菜(手作りドレ)			にんじん	もやし きゃべつ		サラダ油		
11 (木)	麦なしご飯(味のり)		のり			米		783 25.5	23.9 2.2
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	さば 味噌							
	からしあえ			ほうれんそう にんじん	もやし はくさい		ごま		
	切干大根と生揚げのごま煮	生揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	ねりごま		
12 (金)	麦入りごはん					米 麦		803 37.4	19.2 2.6
	牛乳		牛乳						
	焼き鳥風あえもの	鶏肉 豚肉		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		ごま油		
	根菜の味噌汁	味噌		にんじん こまつな	だいこん ごぼう				
15 (月)	コッペパン					パン		754 28	27 3.3
	セルフお魚ソーフライサンド	魚肉ソーセージ				でん粉 パン粉	サラダ油		
	ポイルキャベツ				きゃべつ				
	牛乳		牛乳						
	肉団子スープ	鶏肉		にんじん こまつな	はくさい たけのこ	春雨 でん粉			
16 (火)	麦入りごはん					米 麦		784 31.4	23.5 2.5
	牛乳		牛乳						
	豚肉のしょうが焼き	豚肉 鶏肉			しょうが		サラダ油		
	おひたし			ほうれんそう	はくさい もやし				
	ひじきと大豆の炒り煮	大豆 さつまあげ 油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油		
17 (水)	発芽玄米ごはん					米 発芽玄米		788 33.2	18.2 2.5
	セルフ中華丼	豚肉 えび いか うずら卵		にんじん えだまめ	はくさい たまねぎ しょうが たけのこ	砂糖 でん粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	担々春雨スープ	豚肉		にんじん なら	えのきたけ しめじ ね ぎ きゃべつ	春雨	アーモンド		
	フルーツ杏仁風プリン				もも あんず	砂糖			
18 (木)	麦なしごはん					米		764 31.9	17.9 3.2
	牛乳		牛乳						
	大分風モロのから揚げ	モロ				でん粉	サラダ油		
	田舎汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん こまつな		じゃがいも			
	こんにゃくきんぴら	さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	サラダ油 ごま		
19 (金)	麦入りごはん					米 麦		811 33.1	22.9 2.3
	牛乳		牛乳						
	いわしの梅醤油煮		いわし		うめ				
	ゆかりあえ			にんじん 赤しそ	きゃべつ				
	凍り豆腐と野菜の炒め物	高野豆腐 豚肉		えだまめ	たまねぎ きゃべつ にんにく	砂糖	サラダ油		

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		
22 (月)	朝焼きコッパン(とちおとめジャム)				いちご	パン 砂糖		815 30.7	29.5 3.1
	牛乳 栃木を味わおう! ①		牛乳						
	プレーンオムレツ	卵							
	ゆで野菜(和風ドレ)		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 キャベツ セロリ	じゃがいも		
23 (火)	麦入りごはん 栃木を味わおう! ②					米 麦		765 31.7	22 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		にんじん えだまめ		かんぴょう ししいけ ごぼう	砂糖		
24 (水)	麦入りごはん 宮っ子ランチ 冬					米 麦		854 25.8	22.6 2.5
	牛乳 黄ぶなにちなんで健康になろう献立		牛乳						
	里芋コロッケ					里芋	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	ごま		
	かんぴょうの卵とじ汁	卵 味噌		にんじん ほうれんそう	かんぴょう ねぎ				
25 (木)	五目ごはん(麦なし)					米 麦 砂糖	サラダ油	793 34	26.3 2.7
	牛乳 立志お祝い		牛乳						
	ぶりの竜田揚げ	ぶり				でん粉	サラダ油		
	おひたし			ほうれんそう にんじん	はくさい				
	ゆばのすまし汁	ゆば かまぼこ		こまつな	ねぎ				
26 (金)	麦入りごはん トマト給食					米 麦		754 29.8	17.5 2.3
	牛乳		牛乳						
	豚肉のワイン焼き	豚肉		パセリ	しょうが	砂糖			
	塩こんぶ和え		こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり		ごま油		
	トマ豚汁	豚肉 豆腐		トマト にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		サラダ油		
29 (月)	米粉パン					米粉パン		794 30.9	32.6 2.7
	フルーツクリーム		牛乳 生クリーム		みかん パイン もも	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	チキンピカタ	鶏肉 卵	チーズ	パセリ					
	ゆで野菜(ゆずドレ)			こまつな にんじん	きゃべつ コーン ゆず				
30 (火)	ちゃんぽん風 好き嫌い克服献立 海藻類を食べよう!	豚肉 いか なると		にんじん	たまねぎ ししいけ にんにく しょうが ねぎ もやし きゃべつ	中華麺 でん粉	サラダ油	828 24.2	34.6 2.7
	牛乳		牛乳						
	海藻サラダ(中華ドレ)		海藻ミックス	にんじん	きゃべつ コーン		ごま油		
	ガトーショコラ	豆乳				米粉 砂糖	ココア		
31 (水)	麦なしごはん					米 麦		765 31.9	14.6 2.5
	牛乳		牛乳						
	いかのみそ漬け焼き	いか 味噌			しょうが	砂糖			
	いもこん鍋風汁	鶏肉		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		里芋		

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「米・ねぎ・ほうれんそう・こまつな・はくさい・さといも・だいこん」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。

### 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こどもたちに食べさせたのが学校給食のはじまりです。

戦争がはじまると食べ物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こどもたちを助けようと脱脂粉乳や小麦粉が送られ、これらを使って給食が再開されました。その日が12月24日だったため、冬休みが明けた1月24日を給食記念日としました。陽北中は、22日～26日を給食週間としました。



### とちぎの味めぐり給食



今年のかんぴょう・ゆばなど栃木県の特産物を使った献立や、宮っ子ランチ、今月の目標から「郷土食や食文化に興味をもとう」のほくほくランチ、2年生の立志お祝い献立を予定しています。



イラスト:とちぎの百様より