



12 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11回・米粉パン1回・パン3回・麺2回）

12月 給食目標

寒さに負けない食事をとろう

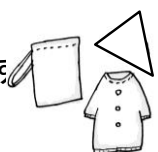
12月 給食目標 寒さに負けない食事をとろう		主な材料						中学生1人1回あたりの 学校給食摂取基準	
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー 830kcal たんぱく質 27.0g～ 41.5g	脂質 18.4g～ 27.7g 塩分 2.5g以下
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
日付	献立名								
ほ 2（月）	りんごパン おはなし給食 牛乳 「りんごかもしれない」より		脱脂粉乳 牛乳		りんご	パン 砂糖		766 34	21.4 2.9
	ポークソテーりんごソース	豚肉			りんご たまねぎ レモ	砂糖			
	ゆで野菜(リンゴ酢入りドレッシング)			にんじん	キャベツ もやし	はるさめ	ドレッシング		
	ほうれん草と卵のスープ	卵		ほうれんそう	たまねぎ	でん粉			
3（火）	麦入りごはん					米 麦		794 28.8	22.5 2
	牛乳		牛乳						
	五目厚焼き卵	卵 鶏肉	もずく	にんじん	たけのこ ししいたけ	でん粉 砂糖			
	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	たまねぎ きゃべつ	砂糖	サラダ油		
	みかん				みかん				
4（水）	麦入りごはん					米 麦		797 29.3	24.8 2.4
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグケチャップソース	豚肉 鶏肉			たまねぎ	でん粉 砂糖			
	野菜のソテー			ほうれんそう	もやし しめじ たもぎだけ コーン	バター			
	洋風卵スープ	ベーコン 卵		にんじん	たまねぎ セロリ	じゃがいも でん粉			
ほ 5（木）	しょうゆラーメン おはなし給食 牛乳 「ふしぎ駄菓子屋銭天堂」より	豚肉 なんと		にんじん	はくさい たけのこ ねぎ	中華麺	ごま油	769 26.9	27 2.8
	チキンナゲット	鶏肉	脱脂粉乳			小麦粉	サラダ油		
	ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし		ごま油		
	さつまいもと栗のタルト	豆乳			さつまいも	砂糖 米粉	くり		
6（金）	お弁当の日（牛乳は出ます）お弁当を作ってください！								
9（月）	シナモン揚げパン		脱脂粉乳			パン 砂糖		758 25.2	26.3 2.5
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(玉ねぎドレ)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ		ドレッシング		
	ミネストローネスープ	ウインナー 大豆		にんじん トマト	たまねぎ セロリ	じゃがいも			
ほ 10（火）	麦入りご飯 好き嫌い克服献立 ごぼうカレー 「ごぼうを食べよう」 牛乳 今日のアロエの日	豚肉	脱脂粉乳 粉チ	にんじん えだまめ	ごぼう たまねぎ	小麦粉	サラダ油	818 20.6	19.8 2
	アロエとレモンゼリー入りヨーグルト		ヨーグルト		アロエ レモン	砂糖			
	麦入りご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
11（水）	ハムカツ	豚肉 大豆粉				砂糖 パン粉	サラダ油	816 22.7	22.6 3.5
	からし和え			ほうれんそう にんじん	もやし	はるさめ	ごま		
	道産子汁	豚肉 味噌	わかめ	にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく	バター			
	麦入りご飯(のりふりかけ)		のり			米 麦 砂糖			
	牛乳		牛乳						
12（木）	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	さといも 砂糖	サラダ油	782 20.7	22.1 2.2
	えびシューマイ	えび たら			たまねぎ しょうが	小麦粉 でん粉			
	ごまあえ			こまつな にんじん	もやし きゃべつ	砂糖	ごま		
	麦入りご飯					米 麦			
13（金）	牛乳		牛乳					784 31	21 2
	白身魚のネギソースがけ	スケソウダラ		パセリ	ねぎ しょうが にんにく りんご	でん粉	サラダ油		
	おひたし			ほうれんそう にんじん	もやし はくさい				
	五目煮豆	大豆 さつまあげ こんぶ		にんじん	ごぼう たまねぎ	砂糖			

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		
16 (月)	米粉パン(チョコ大豆)	大豆				米粉パン	チョコ	778 39.2	34.4 4
	牛乳		牛乳						
	白身魚とベーコンのチーズ焼き	たら ベーコン	チーズ		レモン				
	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				
17 (火)	麦入りご飯					米 麦		819 27.3	27.1 2.5
	牛乳		牛乳						
	揚げぎょうざ	豚肉 鶏肉		にら	きゃべつ たまねぎ し	小麦粉 でん粉	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		
	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 しいたけ ねぎ	砂糖	ごま油		
18 (水)	スパゲティ					スパゲティ	サラダ油	811 18.3	18.8 2.3
	ほうれん草とベーコンのクリームソース	ベーコン	牛乳 生クリーム	ほうれんそう にんじん	しめじ たまねぎ	小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	海藻サラダ(青じそドレ)		海藻	にんじん	きゃべつ コーン		ドレッシング		
	レモンゼリー				レモン	砂糖			
ほ 19 (木)	麦入りご飯					米 麦		784 23.6	23.5 2.7
	セルフえびいかかき揚げ丼(丼タレ)	えび いか		しゅんぎく にんじん	たまねぎ ごぼう	小麦粉	サラダ油		
	牛乳 冬至献立		牛乳						
	塩こんぶあえ【今年の冬至は12/21(土)】		塩こんぶ		はくさい きゃべつ				
	かぼちゃ入り豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳 味噌		にんじん かぼちゃ だいこん	ごぼう				
ほ 20 (金)	麦入りご飯 トマト給食					米 麦		756 31.6	21.9 2.4
	セルフ二色丼	卵 鶏肉		えだまめ		砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	トマトとかぶの野菜スープ	ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ きゃべつ もやし かぶ セロリ				
23 (月)	麦入りご飯					米 麦		779 29.3	24.5 2.6
	セルフビビンバ丼	豚肉 油揚げ				砂糖	ごま ごま油		
	牛乳		牛乳						
	チンゲンサイと豆腐のスープ	豆腐 豚肉 味噌	わかめ	チンゲンサイ にんじん	きゃべつ たまねぎ				
ほ 24 (火)	朝焼きコッペパン(りんごジャム)				りんご	パン 砂糖		783 32.8	26.4 3.2
	牛乳 クリスマス献立		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(フレンチドレ)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		サラダ油		
	セレクトデザート								
ほ 25 (水)	麦入りご飯 今月のめあてから					米 麦		798 28	24.2 2.3
	牛乳 「寒さに負けない食事をとろう」献立		牛乳						
	いわしのおかか煮	かつおぶし	いわし			砂糖 でん粉			
	もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	砂糖	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 しょうが		サラダ油		

12/26～1/7

冬休み

冬休み明けの給食は1/8(水)です。
休み前に給食当番だった人は白衣を忘れず
持ってきてくださいね。



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

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



インフルエンザや胃腸炎などの予防のために、食事の前には、しっかり手を洗い



冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

