

2025 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 14回・米粉パン 1回・パン2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		
8 (水)	麦入りごはん「休み明け元気に登校しよう」					米 麦		854 24.4	25.8 2
	チキンカレー 巳年献立	鶏肉	粉チーズ	にんじん えだあめ	たまねぎ	小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(中華ドレ)			にんじん ブロッコリー			ドレッシング		
	だいたいムース	豆乳			だいたい	砂糖			
9 (木)	麦入りごはん					米 麦		766 27.7	23.8 2.5
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ宮のタレソース	豚肉 鶏肉			たまねぎ	でん粉 砂糖			
	おひたし			にんじん	もやし きゃべつ にんにく		ごま油		
	豆腐の中華スープ	卵 豆腐	わかめ		ねぎ	でん粉	ごま油		
10 (金)	麦入りごはん					米 麦		748 24.8	18.1 2.4
	牛乳		牛乳						
	いかメンチ	いか			たまねぎ	パン粉	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				
	けんちん汁			にんじん こまつな	ごぼう だいこん		サラダ油		
14 (火)	朝焼きコッペパン(アプリコットジャム)		脱脂粉乳			パン		796 30.2	25.7 2.5
	牛乳 好き嫌い克服献立		牛乳						
	メンチカツ 「海そうを食べよう」献立	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉	サラダ油		
	ゆで野菜(手作りドレ)		わかめ		もやし きゃべつ コーン		サラダ油		
	チキンポトフ	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ はくさい セロリ	じゃがいも			
15 (水)	麦入りごはん					米 麦		806 32.6	22.7 2.3
	牛乳		牛乳						
	いわしの梅煮		いわし	赤じそ	梅		砂糖		
	ゆかりあえ			しそ にんじん	きゃべつ				
	凍り豆腐と野菜の炒め物	豚肉 高野豆腐		にんじん えだまめ	たまねぎ きゃべつ	砂糖 でん粉	サラダ油		
16 (木)	麦入りごはん					米 麦		816 20.9	23.1 2.6
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん えだまめ	たまねぎ	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	大根の磯辺あえ		のり		だいこん	砂糖	ごま油		
	みそけんちん汁	豆腐 みそ		にんじん こまつな	はくさい ごぼう	里芋	サラダ油		
17 (金)	麦入りごはん					米 麦		782 35.8	18.2 2.5
	牛乳		牛乳						
	焼き鳥風あえもの	鶏肉 豚肉		にんじん	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 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 ごま油		
	根菜のみそ汁	味噌		にんじん こまつな	だいこん ごぼう				
20 (月)	朝焼きコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉		748 27.7	24.5 2.6
	牛乳 ハンガリーの料理		牛乳						
	グヤーシュ(ハンガリアンシチュー)	鶏肉 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも でん粉	サラダ油 バター		
	ゆで野菜(フレンチドレ)			にんじん ブロッコリー	コーン		サラダ油		
	ミルクプリン		牛乳			砂糖			
21 (火)	麦入りごはん とちぎを味わおう献立					米 麦		755 30.9	18 2.6
	牛乳		牛乳						
	モロのから揚げ	モロ			しょうが	でん粉	ドレッシング サラダ油		
	こんにゃくのきんぴら	さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう だいこん	砂糖	ごま サラダ油		
	田舎汁	鶏肉 味噌		にんじん こまつな	かんぴょう	じゃがいも	サラダ油		

校内給食週間
20(月)～24

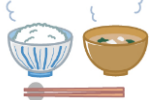
日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
22 (水)	麦入りごはん 宮っ子ランチ冬献立					米 麦		825 23.8	21.8 2.2
	牛乳 「きぶなになんで健康になろう」献立		牛乳						
	里芋コロッケ	豚肉 味噌				里芋 じゃがいも 砂糖 小麦粉	サラダ油		
	もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	砂糖	ごま		
	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				
23 (木)	ゆずゼリー				ゆず	砂糖		820 34.7	21.7 1.8
	麦入りごはん 今月のめあてから「郷土食や食文化に興味をもとう」					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	さわらのガーリック焼き	さば							
	ごまあえ 2年生立志祝い献立			こまつな	もやし はくさい	砂糖	すりごま		
24 (金)	いもこん鍋風汁 鳥取の郷土料理	鶏肉		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	里芋 砂糖		747 29.4	18.2 2
	県産いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご	砂糖			
	麦入りごはん トマト給食					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	スタミナ焼き	豚肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが	砂糖	サラダ油		
27 (月)	塩こんぶあえ		こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり		ごま油	807 28.3	36.4 2.9
	トマ豚汁	豚肉 味噌 豆腐		トマト にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		サラダ油		
	ココア米粉パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ココア サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	チャンポン	豚肉 いか		にんじん	たまねぎ しいたけ 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		
28 (火)	春巻き	豚肉		にんじん	きゃべつ たまねぎ し	春雨 小麦粉 でん粉	サラダ油	754 29.2	19.6 2.4
	海藻サラダ(ごまドレ)		海藻	にんじん	きゃべつ コーン		ごま油		
	麦入りごはん(のりふりかけ)		のり			米 麦			
	牛乳		牛乳						
	にしんの照焼き	にしん				砂糖			
29 (水)	ごまあえ			こまつな にんじん	もやし きゃべつ	砂糖	ごま	794 32.7	21.8 2.4
	大根とこんにゃくの炒め煮	鶏肉		にんじん いんげん	だいこん	砂糖	サラダ油		
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉 味噌		にんじん ピーマン	きゃべつ ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油		
30 (木)	ひじきと大豆の炒り煮	さつま揚げ 大豆 あぶらあげ	ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油	802 33.3	23.6 2.2
	麦入りごはん					米 麦			
	セルフ二色丼	卵 鶏肉		えだまめ	しょうが	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	担々春雨スープ	豚肉		にんじん にら	えのき しめじ きゃべつ ねぎ	小麦粉 春雨	アーモンド		
31 (金)	ジャンバラヤ	鶏肉 ウインナー		ピーマン トマト	たまねぎ セロリ にん	米 麦	サラダ油	808 27.4	31.6 2.5
	牛乳		牛乳						
	プレーンオムレツ	卵				でん粉			
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ コーン				

※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・ほうれんそう・こまつな・きゃべつ・だいこん・はくさい」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

休み明けの早起きは寒くてつらいですが、朝ごはんを食べて登校しましょう！



校内給食週間1/20～24

今年は、初日にハンガリーの国民食ともいわれる料理「グヤーシュ」や、1月の目標「郷土食や食文化に興味をもとう2年生立志お祝い」献立では、出世魚のさわらを使ったガーリック焼き、鳥取県の郷土料理の「いもこん鍋」が登場します。また、かんぴょう・にらなど栃木県の特産物を使ったとちぎを味わおう献立や宮っ子ランチ冬献立、トマト給食を予定しています。給食委員会では、昼の放送を企画しているのでお楽しみに。
 食の関心が高まる1週間になってもらえればと思います。