



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12回・パン3回・麺1回）

1月 給食目標

協力して給食の準備をしよう

1月 給食目標 協力して給食の準備をしよう		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								
8 (木)	麦入りごはん「休み明け元気に登校しよう」					米 麦		876 24.8	27.2 2.3
	チキンカレー 午年献立	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(玉ねぎドレ)			にんじん ブロッコリー	コーン たまねぎ		ドレッシング		
	干支ゼリー				いちご クランベリー	砂糖			
9 (金)	コッペパン		乳			パン		804 27.9	30.3 2.2
	フルーツクリーム		生クリーム		みかん もも パイン	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	チキンピカタ	鶏肉 卵	粉チーズ	パセリ		砂糖			
	ゆで野菜(ゆずドレ)			こまつな にんじん	キャベツ コーン ゆず		ドレッシング		
13 (火)	麦入りごはん					米 麦		774 32.5	23.0 2.2
	牛乳		牛乳						
	バサ竜田揚げ	バサ			にんにく しょうが	でん粉	サラダ油		
	海苔サラダ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし		ごま油		
	担々春雨スープ	豚肉		にら にんじん	えのきたけ しめじ きゃべつ ねぎ				
14 (水)	麦入りごはん					米 麦		770 33.4	18 2.5
	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		
	根菜のみそ汁	味噌		にんじん こまつな	だいこん ごぼう				
	白菜キムチ				はくさい しょうが にんにく		ラー油 ごま油		
15 (木)	もち玄米ごはん					米 もち玄米		867 30.9	30.3 2.2
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖			
	ゆかりあえ			にんじん しそ	はくさい				
	凍り豆腐と野菜の炒め物	高野豆腐 豚肉		えだまめ	にんにく たまねぎ きゃべつ	砂糖	サラダ油		
16 (金)	麦入りごはん					米 麦		810 32.9	21.1 2.8
	セルフ鶏そぼろ丼	鶏肉		にんじん えだまめ	たまねぎ しいたけ	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	にんじん こまつな	だいこん ごぼう	さといも	サラダ油			
19 (月)	朝焼きコッペパン(りんごジャム)		乳		りんご	パン 砂糖		804 32.3	25 3.1
	牛乳 好き嫌い克服献立		牛乳						
	トマトオムレツ 「海藻を食べよう」	卵 鶏肉		トマト	たまねぎ		油		
	ゆで野菜(和風ごまドレ)		わかめ		もやし きゃべつ コーン		ごま油 ドレッシン		
	ポークポトフ	豚肉 ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ 白菜 セロリ	じゃがいも			
20 (火)	麦入りごはん					米 麦		762 35.4	19.2 2.2
	牛乳		牛乳						
	モロの照焼き	モロ			しょうが				
	白菜の塩こんぶあえ		塩こんぶ		はくさい		ごま油		
	炒り豆腐	豚肉 豆腐		にんじん えだまめ	たまねぎ	砂糖	サラダ油		
21 (水)	スパゲティミートソース	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん トマト えだまめ	たまねぎ しょうが にん	スパゲティ	サラダ油	782 33.3	20.8 2.1
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(青じそドレ)			ほうれんそう	きゃべつ コーン もやし				
	県産いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご	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		
22 (木)	麦入りごはん					米 麦		799 22.9	23.4 2.5
	セルフきつね丼	油揚げ		にんじん えだまめ	たまねぎ ねぎ	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	白菜スープ	ぶたにく		こまつな にんじん	しいたけ たけのこ はくさい		ごま油		
23 (金)	麦入りごはん					米 麦		747 25.9	23.4 2.5
	牛乳		牛乳						
	ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉	サラダ油		
	ごまあえ			こまつな にんじん	もやし きゃべつ	砂糖	ごま		
	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		
<div>ほ</div> 26 (月)	朝焼きコッパン(とちあいジャム)		乳		いちご	パン 砂糖		74 30.1	22.7 2.5
	牛乳		牛乳						
	モロとくじらとじゃがいものケチャップあえ	モロ くじら		パセリ	レモン	じゃがいも でん粉	サラダ油		
	ゆで野菜(おろしドレッシング)			ほうれんそう にんじん	きゃべつ もやし	はるさめ	ドレッシング		
<div>ほ</div> 27 (火) <div>🍓</div>	麦入りごはん 宮っ子ランチ					米 麦		793 23.8	21.8 2.2
	牛乳 冬献立		牛乳						
	里いもコロツケ	豚肉			たまねぎ	里芋 じゃがいも 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	ごま		
	かんぴょうの卵とじ汁	味噌 卵		にんじん ほうれんそう	ねぎ かんぴょう				
<div>ほ</div> 28 (水)	麦入りごはん 今月のめあて					米 麦		787 26.6	21.0 2.3
	セルフもずく丼 郷土食や食文化に興味をもとう!	豚肉	もずく	ほうれんそう にんじん		砂糖 でん粉	サラダ油		
	牛乳 沖縄県うるま市献立		牛乳						
	にんじんしりしり	ツナ		にんじん にら いんげん			サラダ油		
	とちまるくん厚焼き卵	卵				砂糖	サラダ油		
<div>ほ</div> 29 (木)	ほうれんそうライス 渋谷区			ほうれんそう		米 麦		753 27.5	22.4 1.6
	牛乳 『ワンダフル』 献立		牛乳						
	鶏肉のトマトクリーム煮 立志を迎える	鶏肉		トマト	たまねぎ	小麦粉	バター		
	ゆで野菜(かんきつドレ) 2年生が『ワンダフル』			ブロッコリー	きゃべつ コーン		ドレッシング		
<div>ほ</div> 30 (金)	麦入りごはん 地産地消たっぷり献立					米 麦		766 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		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 ごぼう		サラダ油		

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

🌟1月24日は給食記念日🌟

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。
戦争が始まると食べ物が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、24日からの1週間を『全国学校給食週間』とすることになりました。陽北中は、30日～24日を校内給食週間とし、給食委員による昼の放送を予定しています。



寒い日こそ朝ごは

休み明け、久しぶりの早起きは寒くてつらいですね。ギリギリまで布団に入っていたいですが、寒い日こそ朝ごはんをしっかり食べて体を温めましょう。どうしても時間がない時は、温かいスープやみそ汁・ホットミルクやホットココアを飲んでくれるだけでも全然違いますよ。簡単に食べられるものを用意しておくのも良いですね。

