



12月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数18回(米飯13回・米粉パン1回・県産小麦粉パン2回・麺1回・おにぎりの日1回)

12月 給食目標

寒さに負けない健康な体をつくるために
必要な食事を理解しよう

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 カルシウム 450mg
		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		
1 (水)	麦入りごはん					米 麦		807 25.9	22.7 342
	牛乳		牛乳						
	えびシューマイ(3個)	えび たら			たまねぎ	パン粉 小麦粉	油		
	野菜のにんにくじょうゆあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ にんにく		ごま油		
	坦々春雨スープ	豚肉		にんじん にら	えのきたけ はくさい ねぎ	はるさめ			
おにぎりの日 2 (木)	自分でつくったおにぎり					米		800 34.1	23.1 317
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油		
	おひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし		ごま		
	なめこ汁	とうふ みそ			なめこ ねぎ				
3 (金)	麦入りごはん					米 麦		880 39.0	22.3 364
	ビビンバ	豚肉		にんじん ほうれんそう	にんにく 大豆もやし	さとう	ごま油 ごま		
	牛乳		牛乳						
	トックスープ	鶏肉 卵		にんじん こまつな	ねぎ	トック			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
6 (月)	米粉パン チョコクリーム					パン	チョコ	860 33.6	38.4 547
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃのシチュー	鶏肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ	小麦粉	油 バター 生クリーム		
	海そうサラダ 和風ドレッシング		海藻	にんじん	キャベツ		ドレッシング		
7 (火)	麦入りごはん 鮭ふりかけ	鮭				米 麦	ごま	826 25.6	22.1 332
	牛乳		牛乳						
	ちくわの磯辺揚げ(2本)	ちくわ	青のり			小麦粉	油		
	大根おろし				だいこん				
	道産子汁	豚肉 みそ	わかめ	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ にんにく	じゃがいも	油 バター		
8 (水)	麦入りごはん					米 麦		834 26.3	20.3 364
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油 カレールウ		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 かんきつドレッシング			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	ミニフィッシュ		カタクチイワシ				ごま		
月の目標 9 (木)	麦入りごはん					米 麦		822 32.2	21.7 537
	牛乳		牛乳						
	いわしの梅しょうゆ煮	いわし			梅	さとう でんぷん			
	磯辺あえ		のり	ほうれんそう	キャベツ				
	しょうが入りあたたか豚汁	豚肉 みそ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも	油		
10 (金)	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉	粉チーズ	にんじん トマト缶 グリンピース	たまねぎ にんにく しょうが	スパゲティ	油 バター	886 36.4	29.9 476
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング			にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング		
	レモンタルト	卵 カスタードクリーム			レモン	小麦粉 さとう	マーガリン		
13 (月)	ミルクトースト		コンデンスミルク			パン粉		819 29.6	26.2 435
	牛乳		牛乳						
	ミートボールと野菜のカレー煮	豚肉 鶏肉 ベーコン		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
	ゆで野菜 香り胡麻ドレッシング			こまつな にんじん	キャベツ もやし		ドレッシング		
14 (火)	麦入りごはん					米 麦		871 36.9	23.6 357
	セルフ二色丼	卵 鶏ひき肉			しょうが	さとう	油		
	牛乳		牛乳						
	味噌けんちん汁	豆腐 みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも	油		
	みかん				みかん				



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) カルシウム (mg)
		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		
15 (水)	麦入りごはん					米 麦		824 32.6	20.8 393
	牛乳		牛乳						
	チキンカツ 小袋ソース	鶏肉	粉チーズ			小麦粉 パン粉	油		
	青菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	こまつな			ごま油		
	切干大根の煮つけ	さつま揚げ 油揚げ		にんじん	だいこん	さとう	油		
16 (木) ほ	麦入りごはん					米 麦		803 30.8	21.2 358
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグケチャップソース	鶏肉 豚肉			たまねぎ	さとう	油		
	ほうれんそうときのこのソテー			ほうれんそう	しめじ エリンギ		バター		
	洋風卵スープ	ベーコン 卵		にんじん	たまねぎ セロリー	じゃがいも 小麦粉			
17 (金)	麦入りごはん					米 麦		804 27.8	22.0 444
	牛乳		牛乳						
	わかさぎのかりかりフライ(5尾)		わかさぎ		しょうが	じゃがいも 米粉	油		
	白菜キムチ				ばくさい		ごま油		
	大根のそぼろ煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しょうが	さとう 小麦粉	油		
クリスマス 20 (月) ほ	コッペパン とちおとめジャム					パン ジャム		820 35.5	24.2 415
	牛乳		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 青じそドレッシング			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし				
	野菜スープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし				
チョコレートケーキ	卵				小麦粉 さとう	チョコレート クリーム			
21 (火)	麦入りごはん					米 麦		869 31.1	25.2 324
	牛乳		牛乳						
	モロの和風マリネ	モロ			たまねぎ	小麦粉 さとう	油		
	塩こんぶあえ		塩昆布	にんじん	キャベツ ばくさい				
	豚肉と大根の煮物	豚肉 とうもろこし		にんじん	だいこん えだまめ ねぎ しょうが	さとう	油		
冬至 22 (水) ほ	麦入りごはん ひじきふりかけ		ひじき			米 麦	ごま	806 32.6	18.6 434
	牛乳		牛乳						
	宗田かつおのゆずみぞれ煮	宗田かつお			だいこん ゆず	さとう			
	もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	さとう	ごま		
	豆乳仕立てのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 豆乳		かぼちゃ にんじん	ごぼう だいこん ねぎ 白菜				
23 (木)	麦入りごはん のり香味		のり			米 麦	ごま	858 30.2	26.5 398
	牛乳		牛乳						
	生揚げのマーボ炒め	生揚げ 豚肉 赤みそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	さとう 小麦粉	油		
	白菜スープ	豚肉		こまつな にんじん	しいたけ たけのこ 白菜	はるさめ	ごま油		
24 (金)	チキンライス	鶏肉		ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	米 麦	バター	910 32.3	28.1 512
	牛乳		牛乳						
	プレーンオムレツ	卵					油		
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	バター		
	ミルクプリン		牛乳			さとう			

12月平均摂取量		
エネルギー・脂質	839kcal	24.3g
たんぱく質・カルシウム	31.8g	408mg

都合により献立が変更になる場合があります。

斜体文字になっている食材は、陽北地区の生産者の方から直接納めていただく予定になっているものです。

11月11(木)の給食食材検査(12日使用宇都宮市産キャベツ)の結果は、放射性ヨウ素、放射性セシウムいずれも不検出でした。

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気に過ごすためには、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。



コロナウイルスはもちろん、インフルエンザや胃腸炎の予防のために、食事の前や家に帰ったら石けんで手をきれいに洗いましょう。



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。

