



12月献立予定表



給食回数 18回
 ご飯 13回 パン 3回
 米粉パン1回 麺 1回

横中は
愉快な
宇都宮

宇都宮市立横川中学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)	体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
12月1日 (水)	パン りんごジャム	819 32.3 23.4 2.8				りんご	小麦 砂糖	
	牛乳		牛乳					
	インディアンポテト		豚肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも 粉 油	
	キャベツのスープ				こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ		
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖		
12月2日 (木)	ごはん	795 34.6 21.2 2.2					米	
	牛乳		牛乳					
	もやしとにらのごま和え			にら にんじん	もやし	砂糖	ごま	
	いわしのおかか煮		いわし かつお節					
	豚汁	豚肉 豆腐 みぞ かつお節		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	さといも こんにゃく	油	
12月3日 (金)	玄米ごはん	855 31.5 20.7 2.9					米 玄米	
	チキンカレー		とり肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油
	牛乳			牛乳				
	ゆで野菜 手作りフレンチドレ				にんじん フロccoli	キャベツ コーン		油
	ミニフィッシュ	かたくちいわし						
12月6日 (月)	ごはん	801 32.7 17.4 2.1					米	
	牛乳 りんご		牛乳		りんご			
	豚肉と大根の煮物		豚肉		にんじん いんげん	大根 しょうが ねぎ	里芋 砂糖	油
	おひたし		かつお節		にんじん ほうれん草	白菜		
	納豆	納豆						
12月7日 (火)	ごはん	847 32.0 24.9 2.3					米	米 麦
	牛乳		牛乳					
	きびなごフライ		きびなご			しょうが	じゃがいも 米粉	油
	こんにゃくサラダ ゆずドレ			海そう		キャベツ コーン	こんにゃく	ドレッシング
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みぞ		にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ おぎ	でん粉 ざらめ糖	油 ごま油	
12月8日 (水)	米粉パン	801 32.0 29.2 2.6					米粉パン	
	牛乳 ブルーベリージャム		牛乳		ブルーベリー	砂糖		
	オムレツ サラダ 和風ドレ		卵	ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング	
	ミネストローネスープ		大豆	にんじん トマト	たまねぎ セロリ	マカロニ じゃがいも		
	グミ				砂糖			
12月9日 (木)	ごはん	809 32.0 24.8 2.3					米	
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の香味焼き		鶏肉			しょうが にんにく		
	ゆで野菜 たまねぎドレッシング				こまつな にんじん	キャベツ		
	かんぴょうのみそ汁	みぞ かつお節		にら にんじん	かんぴょう たまねぎ			
12月10日 (金)	ごはん	838 31.3 23.7 2.4					米	
	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	砂糖	油
	ほうれん草ときのこのソテー				ほうれん草 にんじん	しめじ コーン エリンギ		
	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		

- 数値は中学生の基準値で計算してあります。
1回あたりの学校給食摂取基準
(エネルギー 830kcal, たんぱく質27.5~41.5g, 脂質18.4~27.7g, 塩分2.5g)
- 事情により献立が変更になることがあります。
- **太字は宇都宮産・栃木県産を使用しています**

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)		体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群							
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
12月13日	(月)	二色丼	835	卵	とり肉			枝豆	しょうが	米	さとう	油			
		牛乳	33.4												
		かぶとじゃがいものあられ汁	21.6		かつお節	油揚げ		にんじん	かぶの葉	しいたけ	かぶ	でん粉	じゃがいも		
		みかん	2.4												
12月14日	(火)	ごはん	814							米					
		牛乳	35.0									油			
		鮭のバーベキューソースがけ	23.3		さけ			パセリ	ねぎ	にんにく	しょうが	りんご	でん粉		
		さっぱりあえ	2.6			のり		こまつな	キャベツ						
		豆腐スープ		卵	豆腐	わかめ			ねぎ			でん粉	ごま油		
12月15日	(水)	フレンチトースト	816	卵							食パン	砂糖	マーガリン		
		牛乳	31.8												
		ミートボールと野菜のカレー煮	22.8		豚肉	とり肉			にんじん	たまねぎ	グリーンピース	じゃがいも	砂糖		
		ゆで野菜 パンパンジードレッシング	3.0						ほうれん草	にんじん	キャベツ				
12月16日	(木)	ごはん	826								米				
		牛乳	31.8												
		えびしゅうまい	23.5		えび	たら				たまねぎ		小麦粉	パン粉		
		にらと春雨の炒め物	2.7	卵	豚肉			にら	にんじん	しいたけ	しょうが	春雨	砂糖	油	
12月17日	(金)	ジャンバラヤ	818		ウインナー			ピーマン	トマト	セロリ	たまねぎ	にんにく	米	油	
		牛乳	32.4												
		ジャークチキン	26.9		とり肉				パプリカ	にんにく				オリーブ油	
		ゆで野菜 フレンチドレッシング	3.7						にんじん	フロコリー	キャベツ			砂糖	
12月20日	(月)	ごはん	793								米				
		牛乳	32.8												
		厚焼き卵	21.0	卵											
		磯辺和え	2.4			のり			ほうれん草	キャベツ					
		凍り豆腐と野菜の炒め物			凍り豆腐	豚肉			いんげん	にんにく	たまねぎ	砂糖	油		
12月21日	(火)	ごはん	821								米				
		牛乳	35.9												
		さばの香味焼き	23.6		さば					にんにく		砂糖	ごま油		
		ごま酢和え	2.9						にんじん	キャベツ		しらたき	砂糖	ごま	
12月22日	(水)	セルフ天丼	850		いか				かぼちゃ				米	小麦粉	油
		牛乳	32.6												
		塩こんぶ和え	24.6							にんじん	キャベツ	白菜			
		冬至献立	2.5	みそ	豆乳	油揚げ				にんじん	だいこん	ごぼう	ねぎ	こんにゃく	
12月23日	(木)	アップルパン 牛乳	835								りんご		パン		
		タンダーチキン	36.0		とり肉						にんにく	しょうが			
		ミニサラダ 手作りドレッシング	24.2						にんじん	フロコリー		カリフラワー		ドレッシング	
		野菜スープ	3.3							にんじん	こまつな	玉ねぎ	キャベツ	もやし	
		クリスマスデザート												小麦粉	砂糖
12月24日	(金)	スパゲッティー クリームソース	804		いか	えび	アサリ	ベーコン	牛乳	生クリーム	にんじん	パセリ	たまねぎ	マツシユールーム	
		牛乳	37.8												
		海藻サラダ 和風ごまドレ	26.4												
		ヨーグルト	2.8												



平均
821
33.3
23.5
2.6

★12月22日は「冬至」です。「冬至」は、太陽の高さが最も低くなるため、一年で最も夜が長くなります。日照時間が短い「冬至」は、生命が終わる時期だと考えられており、その厄をはらうために無病息災を祈っていました。昔は、夏に収穫した野菜を「冬至」まで大切に保存していました。そして、野菜の少ない冬にえいようを補給するために「かぼちゃ」を食べました。