



1月給食献立予定表

給食回数 15回 ご飯12

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
1月11日	(火)	ごはん	832	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ にんにく しょうが	米	さつまいも 油
		ごぼうカレー	23.6						
		牛乳	19.7						
		ゆで野菜 ごま中華ごまドレ	2.5						
1月12日	(水)	朝焼きパン はちみつ&マーガリン	833	卵	牛乳	トマト	キャベツ コーン 玉ねぎ キャベツ セロリ	パン はちみつ	マーガリン
		牛乳	31.5						
		トマトオムレツ	28.8						
		ゆで野菜 野菜いっぱいドレ	3.2						
1月13日	(木)	ポークポトフ		豚肉 ベーコン	わかめ	にんじん さやいんげん	じゃがいも	でん粉 砂糖	油
		ごはん ひじきパッパ	815						
		牛乳	34.3						
		オイスターソース炒め	22.1						
1月14日	(金)	ねぎと卵のスープ	2.8	卵 豆腐	ひじき 牛乳	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	たまねぎ しいたけ しょうが	米	ごま
		いよかん							
		発芽玄米入りごはん	851						
		牛乳	31.0						
1月17日	(月)	魚のカレー風味揚げ	25.2	モロ	鶏肉 さつま揚げ	にんじん	ごぼう	米 発芽玄米	でん粉 砂糖
		こんびら	2.3						
		磯辺あえ							
		鶏肉のから揚げ	32.8						
1月18日	(火)	おひたし	25.1	鶏肉	かつお節	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが	でん粉	油
		けんちん汁	2.4						
		セルフ中華丼	798						
		牛乳	31.0						
1月19日	(水)	チンゲン菜と豆腐のスープ	19.5	豆腐	わかめ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ もも	米 でん粉 砂糖	油 ごま油
		フルーツ杏仁風プリン	2.3						
		セルフフルーツクリームサンド	794						
		牛乳	37.2						
1月20日	(木)	チキンピカタ	23.2	鶏肉 卵	粉チーズ	パセリ	キャベツ コーン	パン 砂糖	ノンエッグマヨネーズ
		ゆで野菜 香味和風ノンオイルドレ	2.7						
		ごはん	788						
		牛乳	37.9						
1月21日	(金)	白身魚のみそチーズ焼き	19.6	ホキ みそ	チーズ	レモン パセリ	ほうれん草	米	油
		おひたし	2.7						
		二本松ざくざく煮							
		鶏肉 焼き豆腐							
1月22日	(土)	ごはん	874	卵 みそ	かつお節	にんじん ほうれん草	かんぴょう ねぎ もやし	米	ごま
		牛乳	26.8						
		里芋コロッケ	23.5						
		かんぴょうの卵とじ汁	2.4						
1月23日	(日)	ゆずゼリー		ゆず				パン粉 里芋	油

1月20日(木) M本先生 S山先生

「ざくざく煮」(福島県)



二本松の郷土料理「ざくざく煮」は、たくさんの具材を、「ざくざく」とさいの目に切って作られる伝統的な汁物です。昔から冠婚葬祭など特別なときに食べられてきました。大人数のおもてなしの時などに、野菜などですぐ増やすことができ、野菜の端も活用できるなどの生活の知恵から生

1月21日(木)

「冬の宮っコランチ」(宇都宮)



今回の冬の宮っコランチは、「黄ぶなにちなんで健康になろう献立」です。
昔、天然痘という病気がはやり、人々は神様に、「病気がなおりますように」とお祈りしました。
ある日、病気の人に食べてもらおうと、宇都宮の中心部を流れる田



1月24日～30日は「全国学校給食週間」



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
山形の郷土料理									
1月24日	(月)	セルフかき揚げ丼 たれ	850	えび いか		玉ねぎ		米 砂糖	油
		牛乳	27.1		牛乳				
		きのこわかめの和風あえ	26.6		わかめ	小松菜	エノキ しめじ しいたけ コーン	ごま 砂糖	
		山形イモ煮	2.5	牛肉 豆腐		にんじん さやいんげん	ねぎ まいたけ	こんにやく 砂糖 里芋	油
青森の郷土料理									
1月25日	(火)	ごはん						米	
		牛乳 りんごヨーグルト	811		牛乳 ヨーグルト		りんご		
		いかのみそ漬け焼き	35.7	いか みそ		しょうが		砂糖	
		おひたし	15.4		小松菜 白菜				
青森せんべい汁	2.7	鶏肉		にんじん	大根 にんじん ごぼう しいたけ しめじ ねぎ	里芋 こんにやく 砂糖 せんべい			
秋田の郷土料理									
1月26日	(水)	ごはん 韓国のり	838		のり			米	ごま油
		牛乳	31.7		牛乳				
		焼き鳥風あえもの	21.0	鶏肉		にんじん	しょうが ねぎ	砂糖	油
		秋田きりたんぼ	2.4	鶏肉 かまぼこ		小松菜 にんじん	ねぎ だいこん まいたけ	里芋 こんにやく きりたんぼ	
岩手の郷土料理									
1月27日	(木)	チーズパン			チーズ			小麦粉	
		牛乳	879		牛乳				
		盛岡じゃじゃめん	35.7	豚肉 みそ			きゅうり たまねぎ もやし にんにく しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油
		とちまるくん厚焼き卵	26.8	卵					
海藻サラダ イタリアンドレ	6.3		わかめ	にんじん	キャベツ コーン		油		
1月28日	(金)	ごはん		のり				米	
		牛乳			牛乳				
		魚の西京焼き	830	白身魚 みそ					
		からしあえ	32.0			ほうれん草 にんじん	もやし 白菜		ごま
		切干大根と生揚げのごま煮	22.1	生揚げ		にんじん さやえんどう	切干大根	砂糖	油 ごま
		いちごプリン	2.1		牛乳		いちご	砂糖	
1月31日	(月)	セルフ親子丼		鶏肉 卵		にんじん 枝豆	玉ねぎ たけのこ かんぴょう 枝豆	米 砂糖	
		牛乳	867		牛乳				
		道産子汁	36.4	豚肉 わかめ みそ		にんじん 小松菜	もやし ねぎ コーン にんにく	じゃがいも	マーガリン 油
		ミニフィッシュ	25.7	かたくちいわし					ごま
			2.7						

リクエストメニュー

1. 2年生、そして3年生の各クラスからのリクエストメニューを1・2月に入れていき



平均
832
36.4
25.7

全国学校給食週間 ～～東北地方の郷土料理について～

1月20日～1月27日まで、全国学校給食週間にちなんで、「東北地方の郷土料理」をテーマにしたメニューにしました。実は、横川中学校には東北地方出身の先生方が多く、子どもたちから慣れ親しんだ郷土料理についての話は興味深いものがあります。この機会に郷土料理にまつわるお話などを伺えたらと思っています。

1月24日(月)

調理M本チーフ



「いも煮」(山形県)

「いも煮」の発祥は古く、1600年代半ばともいわれいます。当時、最上川を利用しての舟の輸送がさかに行われており、船頭さん達が空き時間に河原で鍋を囲んで宴を開いていたのがはじまりのようです。船着き場の近くに里芋の名産地・小塩集落があったそうで、手に入れた里芋と、

1月25日(火)

K村先生



「せんべい汁」(青森県)

せんべい汁は、青森県八戸市周辺で江戸時代にうまれた伝統的な郷土料理です。南部せんべいは青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品で、小麦粉に塩と水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いたものです。米がとれなかったときの貴重な保存食だったそうです。これを味噌汁や鍋に入れて煮たものが「せんべい汁」です。

1月26日(水)

K藤先生



「きりたんぼ」(秋田県)

「きりたんぼ」とは、炊き上げたお米を杉の串に握り付け、炭火で焼いたものを指します。これを切って鍋に入れたものがきりたんぼ鍋と呼ばれる秋田県の郷土料理です。「きりたんぼ」の発祥については諸説ありますが、220年以上前に奥羽山脈の北方にある山深い秋田県鹿角地方で生まれたという説が有力です。木こり達が、余り飯を長い

1月27日(木)

O原先生



「じゃじゃめん」(岩手県)

岩手・盛岡じゃじゃめんは、岩手県盛岡市の郷土料理。わんこそば、冷麺と並んで「盛岡三大麺」と称される麺料理のひとつです。

「じゃじゃめん」のルーツは、中国の家庭料理「ジャージャー麺」とのこと。第二次世界大戦後、旧満州で食べたものを、茹でたうどんに肉みそや野菜などをのせた料理を再現したのがは

- 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**

