

日・曜	献立名	一口メモ	おもなざいりょう						その他調味料など	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品				
			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			
魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実						
木	コッペパン たっぷりなしジャム	今日は、『とち介ランチ』です。栃木県産や栃木市産の食材がたくさん使われています。たっぷりなしジャムは、栃木市の岩舟地域でとれたにっこりなしを特別に食品会社で、給食向けにジャムにしてみました。									
	なすとトマトのスパゲッティ(粉チーズ入)		ベーコン	粉チーズ	トマト	なす にんにく たまねぎ	スパゲッティ さとう	オリーブオイル サラダあぶら	クチャップ 洋風だし 塩 こしょう	870kcal	
	鶏肉のハーブ焼き		とり肉		バジル			パンこ		白ワイン 塩 こしょう	35.6g
	フレンチサラダ				にんじん	きゃべつ きゅうり		さとう	サラダあぶら	塩 こしょう 酢	30.8g
	牛乳			牛にゅう							3.1g
金	わかめご飯	エジプトが原産のモロヘイヤは、骨を丈夫にするカルシウムが豊富な野菜です。今日は、スープでいただきます。		わかめ				米 さとう			
	いかの立田揚げ		いか			しょうが	でんぷん	サラダあぶら	しょう油 酒	764kcal	
	オイキムチ					ひめきゅうり もやし			塩 キムチの素 しょうゆ	30.7g	
	卵とモロヘイヤのトマトスープ		たまご ベーコン	モロヘイヤ トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし			サラダあぶら	中華だし 塩 こしょう しょう油	19.6g	
	牛乳			牛にゅう							3.1g
火	ご飯	冬瓜って、どうして冬の瓜と漢字で書くの知っていますか。冬まで貯蔵しておくことができるからです。						米			
	豚キムチどんの具		ぶた肉	にんじん いら	にんにく たまねぎ きゃべつ ほうさい		ごま油	キムチ しょう油 塩 こしょう	777kcal		
	冬瓜と鶏肉のスープ		とり肉	にんじん	とうがん えのきだけ しいたけ ねぎ しょうが		でんぷん		酒 中華だし みりん 塩 しょう油	30.2g	
	杏仁フルーツ		とうもろこし		みかん パイナップル		さとう	サラダあぶら	香料	16.0g	
	牛乳			牛にゅう							2.6g
水	ご飯	きのこには、お腹の掃除をしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。きのこは、お腹の掃除をしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。きのこは、お腹の掃除をしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。						米			
	きのこのごはんの具		とり肉 あぶらあげ	にんじん	えのきだけ しめじ たもぎだけ しいたけ		しらたき さとう	サラダあぶら	しょう油 酒	924kcal	
	揚げだし豆腐		とうふ だいす	わけぎ	だいこん しょうが		小麦こ でんぷん	サラダあぶら	しょう油 酒 みりん かつおだし	28.8g	
	だいこんのみそ汁		あぶらあげ みそ	にぼし	だいこんのは だいこん					25.7g	
	牛乳			牛にゅう							2.8g
㊤おはぎ	小豆					さとう もち米		塩			
木	コッペパン ブルーベリージャム	今日のモロフライのモロとは、サメのことです。栃木県は海に面していないことから、昔、日持ちのよいサメが茨城県から運ばれていました。貴重なたんぱく源として、古くから食べられてきた郷土料理です。				ブルーベリー		パン さとう			
	モロフライトマトソース		モロ	パセリ トマト	たまねぎ にんにく		小麦こ パンこ	サラダあぶら オリーブオイル	塩 香辛料 洋風だし 酒	854kcal	
	ほうれんそうともやしのサラダ			ほうれんそう	もやし				イタリアンドレッシング	37.8g	
	かぼちゃのポターージュ		とり肉	牛にゅう	かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし			バター	洋風だし ホワイトルッ 塩 こしょう	24.5g
	牛乳			牛にゅう							3.7g
月	ミルクツイストパン	豚ひき肉と野菜を炒めて、八丁みそと赤みそで味つけたソースとゆでた中華麺をからめていただきます。		牛にゅう				パン			
	ジャージャー麺		ぶた肉 だいす みそ		にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ	ちゅうかめん さとう でんぷん	ごまあぶら サラダあぶら	しょう油 豆板醤 酒 中華だし	823kcal		
	中華あえ			にら にんじん	もやし				中華ドレッシング	30.8g	
	牛乳			牛にゅう						25.6g	
	アセロラゼリー				アセロラ		さとう でんぷん			3.5g	
火	ご飯	今日の鮎の甘露煮は、栃木県の養殖漁業組合から無償でいただきました。甘露煮は、骨ごと食べられます。						米			
	あゆの甘露煮		あゆ				さとう		しょう油 発酵調味料	826kcal	
	じゃがいものそぼろ煮		とり肉	いんげん にんじん	たまねぎ		じゃがいも さとう	サラダあぶら	酒 しょうゆ みりん	32.3g	
	だいこんとほうれんそうのみそ汁		あぶらあげ みそ	にぼし	にんじん ほうれんそう	だいこん				16.4g	
	牛乳			牛にゅう						2.1g	
水	ご飯	今日の豚肉は、栃木農業高校の生徒が育てた豚のお肉を使ったブルコギです。豚肉には疲れをとるビタミンB1が豊富です。しっかり食べましょう。						米			
	ブルコギ		ぶた肉 だいす	にら	たまねぎ にんにく ねぎ		さとう	サラダあぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ こしょう 酒	809kcal	
	ナムル			ごまつな	もやし とうもろこし		さとう	ごまあぶら	しょうゆ 酢	33.3g	
	卵とわかめスープ		たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ				中華だし しょうゆ 塩 こしょう	20.4g
	牛乳			牛にゅう							3.1g
ヨーグルト		ヨーグルト									
木	ドックパン	給食で定番のポークビーンズは、アメリカ生まれの料理です。豚肉と大豆、野菜をトマト味で煮込んで作ります。						パン			
	ツナサンドの具		まぐろツナ	パセリ	たまねぎ			マヨネーズ	こしょう	889kcal	
	ごまドレッシングサラダ			ほうれんそう	もやし とうもろこし			ごま サラダあぶら	酢 塩	36.2g	
	ポークビーンズ		ぶた肉 だいす	にんじん トマト	たまねぎ にんにく		じゃがいも さとう	サラダあぶら	デミグラスソース 洋風だし 塩 こしょう ワイン クチャップ	36.2g	
	牛乳			牛にゅう							3.5g
金	ご飯	オムレツに使われている卵は、完全栄養食品といわれるほど、栄養豊富な食べ物です。しかも、短時間で料理がつくれ、朝ごはんにも最適ですね。						米			
	ハヤシライス		ぶた肉	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム		じゃがいも	サラダあぶら	ハヤシルウ こしょう 洋風だし	856kcal	
	オムレツ		たまご				さとう	サラダあぶら	でんぷん発酵調味料 塩	25.6g	
	ゆで野菜サラダ					きゃべつ きゅうり とうもろこし			和風ドレッシング	26.4g	
	牛乳			牛にゅう							3.0g
㊤ミルク					さとう			コーヒー			

★中学校一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27.0～41.5g、脂質：18.4～27.7g、塩分：2.5g未満
 ★こんにゃくは、エネルギーにはなりませんが、芋類なので、5群に分類しています。
 ◆学校給食用のパンは、「小麦粉」「ショートニング」「脱脂粉乳」「塩」「イースト」を使用しています。
 ◆ウインナー・ベーコン類は、乳・卵不使用です。 ◆使用しているマヨネーズは卵不使用のマヨネーズです。
 ※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆御心配なことがありましたらお問い合わせください。Tel (22) 0512【担当：栄養教諭 岩崎】