



きゅう しょく こん だて よ て い ひょう

1月分 給食献立予定表



1月19日～23日は、学校給食週間です。

<中学校>

栃木市都賀学校給食センター

日付	こん だて めい			カリー(kcal) タンパク(g)	おもなざいりよう				
	主食	牛乳	おかず		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる
8(木)	ごはん	MILK	豚肉のスタミナ焼 ポテトフライ(3コ) 春雨スープ	896 33.6	牛乳 ぶた肉 とり肉	しょうが たまねぎ ピーマン こまつな	ににく にんじん はくさい	こめ サラダ油 ごま はるさめ	じゃがいも さとう でん粉 はるさめ
9(金)	【大平黒豆】 ごはん	MILK	おさかな丼の具 黒豆煮 お雑煮	772 34	牛乳 黒豆 とり肉	まぐろツナ かつおぶし えだまめ	にんじん だいこん こまつな	こめ しらたき サラダ油	砂糖 ごま さとう トック
13(火)	ごはん	MILK	セルフ三色丼の具 (とりそぼろ・いり卵・ごまあえ) 白菜の味噌汁	835 35.1	牛乳 たまご 油揚げ にぼし	とり肉 わかめ みそ	ほうれん草 もやし ねぎ	こめ さとう	ごま サラダ油
14(水)	食パン 都賀産いちごジャム	MILK	スープスパゲティー チキンナゲット(3コ) イタリアンサラダ	753 30.9	牛乳 えび とり肉	あさり ベーコン	いちご にんじん バセリ プロッコリー	パン サラダ油 オリーブオイル こんにゃく	スペゲティ オリーブオイル さとう
15(木)	ごはん	MILK	納豆 じゃがいもの肉味噌煮 大根とわかめの味噌汁	803 30.8	牛乳 ちくわ みそ わかめ	なつとう ぶた肉 油揚げ にぼし	にんじん こまつな	こめ じゃがいも	さとう サラダ油
16(金)	ごはん	MILK	ポークカレー エビシュウマイ(3コ) キャベツとコーンのソテー	871 26	ぶた肉 牛乳 えび	脱脂粉乳 ベーコン たら	ににく たまねぎ りんご コーン	こめ サラダ油	じゃがいも
19(月)	学校給食週間 (19日～23日) 【ふるさとメニュー】 ごはん	MILK	豚すき焼き とちまる厚焼卵 大根の味噌汁	789 31.5	牛乳 焼きとうふ 油揚げ にぼし	ぶた肉 たまご焼き みそ	たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな	こめ サラダ油	さとう
20(火)	【ふるさとメニュー】 ごはん	MILK	コロッケ ひじきの炒め煮 にら玉味噌汁 ミルメークコーヒー	920 32.6	ひじき だいず たまご 牛乳	さつまあげ みそ にぼし	にんじん はくさい にら	こめ さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油
21(水)	【赤小リクエスト】 チョコチップパン	MILK	ハンバーグトマトソース ゆで野菜 チングサイと卵のスープ オレンジゼリー	958 32.4	ぶた肉 たまご	牛乳 ベーコン とり肉	たまねぎ ピーマン プロッコリー コーン	パン マーガリン	さとう サラダ油
22(木)	【赤小リクエスト】 たけのごはん	MILK	鶏肉のねぎ味噌焼 おひたし 豚汁 みかん	797 37.9	牛乳 みそ ぶた肉 にぼし	とり肉 かつおぶし とうふ	ねぎ もやし だいこん みかん	こめ さとう	じゃがいも サラダ油
23(金)	【赤小リクエスト】 ごはん	MILK	セルフチキンライスの具 海草サラダ とうもろこしスープ	788 29.9	牛乳 えび	とり肉 わかめ たまご	にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ	こめ さとう	サラダ油 でん粉
26(月)	ごはん	MILK	鮭フライ 切干大根の煮物 白菜とわかめの味噌汁	775 28.5	牛乳 さつまあげ あぶらあげ みそ	鮭 油揚げ わかめ にぼし	だいこん はくさい こまつな	こめ サラダ油	さとう
27(火)	ごはん	MILK	ビーフシチュー トマトオムレツ シーザーサラダ りんごゼリー	977 27.9	牛乳 バター たまご	牛肉 生クリーム	にんじん キャベツ プロッコリー トマト	こめ じゃがいも	クリトン
28(水)	食パン チョコレート	MILK	野菜入り肉団子(3コ) ゆで野菜サラダ 白菜のクリームスープ	791 33.2	牛乳	とり肉	プロッコリー コーン にんじん マッシュルーム	パン サラダ油	グラニュー糖 ココア
29(木)	【かみかみメニュー】 ごはん	MILK	わかさぎのから揚げ(4コ) 五目きんぴら みそけんちん汁	840 34	牛乳 チーズ ぶた肉 とうふ	わかさぎ あおのり さつまあげ みそ	ごぼう だいこん ねぎ	こめ でん粉 こんにゃく じゃがいも	さとう サラダ油
30(金)	ごはん	MILK	麻婆豆腐 ギョウザ(2コ) 昆布漬け	857 31.6	牛乳 ぶた肉 こんぶ	とうふ みそ	にんじん ににく ねぎ きゅうり	こめ 小麦粉 ごま油 でん粉	さとう サラダ油

【学校給食週間】

「学校給食週間」とは、戦後、学校給食が再開されたことを記念する日は12月24日ですが、冬休みになるため1月24日を「給食記念日」とし、その近くの1週間を学校給食週間として、給食にたずさわる人たちに感謝の気持ちをあらわしたり、毎日、給食を食べられることに感謝する週になりました。

今年は、1月19日(月)から23日(金)が学校給食週間です。給食は多くの人の力によって食べることができます。給食にたずさわるたくさんの人々の苦労を知り、感謝の気持ちを持ちたいですね。



★ごはんは、毎日、都賀産のコシヒカリを使用しています。
★材料に下線のついているものは、都賀町でとれた地場産物を使用する予定です。

なお、献立や材料は都合により変更になることがあります。

今月は、都賀町でとれた 小松菜・ねぎ・だいこん・はくさい
キャベツ・にら・ほうれん草・にんじん・みそを使う予定です。

