



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			カロリー (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 の て る		力 や 熱 の も と に な る	
8 (木)	ごはん		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	にんにく 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
9 (金)	【大平黒豆】 ごはん		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	しいたけ ねぎ	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		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 はくさい	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		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 パセリ ブロッコリー	たまねぎ ほんしめじ キャベツ	パン サラダ油 こんにゃく	スパゲティ オリーブオイル さとう
15 (木)	ごはん		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 だいこん こまつな		こめ じゃがいも	さとう サラダ油
16 (金)	ごはん		ポークカレー エビシユウマイ (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	にんにく たまねぎ りんご コーン	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ	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		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	にんじん はくさい だいこん	こめ サラダ油	さとう
20 (火)	【ふるさとメニュー】 ごはん		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	たまねぎ にら	こめ さとう じゃがいも	サラダ油 でん粉
21 (水)	【赤小リクエスト】 チョコチップパン		ハンバーグトマトソース ゆで野菜 チンゲン菜と卵のスープ 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 ブロッコリー コーン	マッシュルーム キャベツ カリフラワー チンゲン菜	パン マーガリン	さとう サラダ油
22 (木)	【赤小リクエスト】 たけのこごはん		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	ほうれん草 にんじん ごぼう	こめ さとう サラダ油	じゃがいも
23 (金)	【赤小リクエスト】 ごはん		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 グリーンピース キャベツ	たまねぎ トマト きゅうり しょうが	こめ さとう	サラダ油 でん粉
26 (月)	ごはん		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	にんじん こまつな	こめ サラダ油	さとう
27 (火)	ごはん		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 ブロッコリー トマト	たまねぎ きゅうり りんご	こめ じゃがいも	クルトン
28 (水)	食パン チョコクリーム		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	ブロッコリー コーン にんじん マッシュルーム	キャベツ たまねぎ はくさい パセリ	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		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	にんじん 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		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 にんにく ねぎ きゅうり	にら しょうが キャベツ	こめ 小麦粉 ごま油	さとう サラダ油 でん粉

## 【 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勞を知り、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。

