



2014年

1月分 給食献立予定表



1月20日～24日は、
学校給食週間です。

栃木市都賀学校給食センター

(中学校)

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(水)	アップルパン		ナポリタン ゆで野菜サラダ 白菜スープ チョコプリン	770 28	とり肉 ハム	牛乳	プロッコリー にんじん ほうれんそう マッシュルーム	かフラー はくさい たけのこ トマト	コーン	パン チョコレート オイル	ココア スパゲティ さとう マヨネーズ風調味料
9(木)	ごはん		焼き鳥風煮 こんぶ漬け とうふとわかめのみそ汁	862 36.4	牛乳 とうふ わかめ こんぶ	とり肉 油揚げ みそ	しょうが キャベツ	ねぎ	にんじん たまねぎ	こめ でん粉	サラダ油 さとう
10(金)	ふるさとメニュー (大平産黒豆) ごはん		さけのたらこマヨネーズ焼き 黒豆煮 お雑煮	877 39.2	牛乳 たらこ	さけ 黒豆 とり肉	コーン にんじん こまつな グリンピース	だいこん しいたけ ねぎ	こめ マヨネーズ 砂糖 トック	マヨネーズ ごま でん粉	
14(火)	ごはん		セルフ豚丼の具 海草サラダ みそ汁	777 33.1	牛乳 油揚げ	ぶた肉 くきわかめ みそ	こまつな ごぼう きゅうり コーン	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	たまねぎ にんじん キャベツ	こめ さとう	サラダ油 ごま でん粉 ドレッシング
15(水)	フルーツクリー ム サンド		野菜ソテー ポークビーンズ	810 26.9	クリーム ワインナー ぶた肉 チーズ	牛乳 大豆	たまねぎ いちご ピーマン グリンピース	キャベツ もも みかん にんじん	いちご パイン ピーマン にんじん	食パン じゃがいも	さとう サラダ油
16(木)	ごはん		ホッケの焼き魚 ひじきの炒り煮 豚汁 ミルメークコーヒー	777 32.1	とうふ 牛乳 枝豆	油揚げ ひじき とり肉 さつまあげ ぶた肉 ほっけ	にんじん ねぎ ごぼう みそ	枝豆 だいこん	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう	こめ さとう	じゃがいも サラダ油
17(金)	ごはん		マー婆一豆腐 揚げギョウザ (3コ) ナムル	844 32.5	牛乳 ぶた肉	とうふ みそ	たまねぎ にら きやべつ ほうれんそう	にんじん にんにく ねぎ もやし	にんじん にんにく ねぎ しょうが	こめ さとう	ごま油 でん粉 小麦粉 サラダ油
20(月)	【給食週間】 ふるさとメニュー ごはん		鶏肉と野菜のオーロラ風味 えび大根 白菜のみそ汁	875 37.8	牛乳 桜えび 油あげ	とり肉 みそ とうふ	しょうが たけのこ ピーマン はくさい	にんじん たまねぎ だいこん にら	にんじん たまねぎ だいこん にら	でん粉 さとう	サラダ油 こめ
21(火)	【給食週間】 赤津小リクエスト ハヤシライス		都賀産いもフライ (3コ) いろどりおひたし アセロラゼリー	948 26.9	牛乳 脱脂粉乳 ハム	ぶた肉	たまねぎ コーン ほうれんそう	にんじん はくさい	にんじん はくさい	こめ じやがいも	パン粉 ごま油 さとう サラダ油
22(水)	【給食週間】 ふるさとメニュー 黒食パン		都賀町のグラタン ゆで野菜サラダ 野菜スープ とちまるマフィン	848 36.1	牛乳 豆乳 チーズ	とり肉 脱脂粉乳 ベーコン	たまねぎ プロッコリー カリフラワー	にんじん コーン もやし	にんじん もやし キャベツ	食パン マカロニ 小麦粉 ドレッシング	サラダ油 マーガリン パン粉 米粉
23(木)	【給食週間】 赤津小リクエスト ごはん		豆腐ハンバーグきのこソース わかめと大根のサラダ オレンジゼリー チンゲン菜と卵のスープ	811 30.1	牛乳 とり肉 ベーコン	ぶた肉 わかめ たまご	たまねぎ しめじ だいこん とうふ	にんじん ピーマン きゅうり チンゲン菜	にんじん ピーマン きゅうり パン粉	さとう こめ	ごま油 でん粉 ドレッシング パン粉
24(金)	【給食週間】 赤津小リクエスト 麦ごはん		カレーライス とんかつ ゆで野菜サラダ りんごゼリー	928 29.9	ぶた肉 脱脂粉乳 牛乳	牛乳	プロッコリー たまねぎ りんご	しょうが にんじん キャベツ コーン	にんじん キャベツ コーン	こめ さとう	むぎ じゃがいも サラダ油 パン粉 ドレッシング でん粉
27(月)	ごはん		セルフ海鮮中華丼の具 シュウマイ (3コ) 中華あえ	791 30.1	ぶた肉 いか 牛乳	えび とり肉	ねぎ たけのこ チンゲン菜 ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きくらげ もやし	たまねぎ キャベツ にんじん	こめ ごま油 でん粉 ごま 小麦粉	サラダ油 でん粉 さとう
28(火)	ごはん		納豆 肉じゃが 大根のみそ汁	842 31.4	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	なつとう 枝豆 わかめ	にんじん だいこん	たまねぎ	たまねぎ	じやがいも さとう	サラダ油 こめ
29(水)	食パン チョコクリーム		手づくり肉だんごスープ オムレツ ほうれん草のレモンあえ	711 37.6	牛乳 とり肉	ハム たまご	ねぎ にんじん ほうれんそう レモン	しょうが チングン菜 コーン	にんじん チングン菜 コーン	チョコレート サラダ油 はるさめ 食パン	さとう パン粉 でん粉
30(木)	五目ご飯		ぶたにくのみぞれ煮 おひたし じゃがいものみそ汁	778 33.7	牛乳 ぶた肉 わかめ	油揚げ みそ	しょうが ほうれんそう はくさい かつおぶし	だいこん あさつき ごほう にんじん たけのこ しいたけ	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	こめ さとう	でん粉 じゃがいも サラダ油
31(金)	ごはん		セルフ三色丼の具 (鶏そぼろ・いり卵・ごまあえ) うすくず汁	861 38.2	牛乳 たまご かまぼこ	とり肉 とうふ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし えのき	もやし ねぎ	こめ さとう	サラダ油 ごま 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、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20日(月)から24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。

★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 こめ・ねぎ・だいこん・はくさい・キャベツ・小松菜・ほうれんそう・にら・にんじん・もやし・みそを使う予定です。

