

2022 1月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数16回

日	曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)
11	火	丸パン マーマレードジャム 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ 黒豆サラダ コーンスープ	ベーコン 鶏肉 豚肉	黒豆 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ その他の野菜 果物	パン 砂糖 ジャム	ドレッシング 油	857	33.8	31.0	4.3
12	水	麦ごはん 牛乳 納豆 鉄人サラダ 肉じゃが	納豆 さつま揚げ	豚肉 牛乳 ひじき	にんじん こまつな	もやし たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ いんげん	米 麦 砂糖 じゃがいも ざらめ	ごま油 油	854	32.3	20.5	2.2
13	木	米粉パン 牛乳 広東麺 ほうれん草のツナ和え	豚肉 なると	うすら卵 ツナ 牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ しいたけ ねぎ はくさい とうもろこし	中華麺 でん粉	ごま油 油 マヨネーズ	819	37.6	30.8	4.1
14	金	麦ごはん 牛乳 焼き肉 チョレギサラダ 豆腐チゲ	豚肉 豆腐	鶏肉 牛乳 わかめ のり	にんじん にら	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ しめじ	米 麦 油 ごま ドレッシング	797	37.7	22.0	2.7	
17	月	麦ごはん 牛乳 春巻 塩昆布のサラダ 肉団子スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん にら	もやし かぶ しいたけ はくさい ねぎ たまねぎ きくらげ	米 麦 油 はるさめ 春巻きの皮	822	23.0	26.7	2.0	
18	火	コッペパンスライス 牛乳 スラッピージョー 花野菜サラダ 野菜スープ	豚肉 ウィンナー	大豆 牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく カリフラワー キャベツ	小麦粉 油 パン粉 ドレッシング じゃがいも	727	31.3	24.6	3.8	
19	水	麦ごはん 牛乳 鶏肉の南部焼き マカロニサラダ せんべい汁	鶏肉 豚肉	油揚げ 牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ とうもろこし だいこん ねぎ しめじ	米 麦 マカロニ 油 ごま マヨネーズ マカロニ せんべい さといも	842	30.8	25.8	1.8	
20	木	鶏めし 牛乳 さばのガーリック焼き ぼん酢和え かきたま汁	鶏肉 鶏卵 油揚げ	さば 豆腐 牛乳	にんじん にら こまつな	ごぼう しいたけ えだまめ もやし	米 砂糖 油 でん粉	843	36.8	32.3	3.0	
21	金	麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク 大根サラダ	豚肉	かにかま 牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが だいこん しめじ	米 麦 油 じゃがいも	882	28.3	26.0	3.3	
24	月	麦ごはん 牛乳 とちまる君厚焼卵 からしあえ 洋風おでん	鶏卵 鶏肉	ちくわ かまぼこ 牛乳 こんぶ	にんじん こまつな ブロッコリー	もやし だいこん	米 麦 砂糖	863	35.2	25.4	2.4	
25	火	県産小麦の丸パン 牛乳 フルーツクリーム タンドリーチキン ABCスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	みかん パイナップル しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ もも	パン じゃがいも マカロニ	794	35.8	28.5	2.8	

噛ミングDay



噛ミングDay



Let's eat fish



日	曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群分	たんぱく質	脂質	塩分
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)
26	水	とちぎめし 牛乳 肉団子 こしね汁 とちおとめゼリー	豚肉 大豆	牛乳 くきわかめ	にら にんじん	かんぴょう だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ	米 油	ざらめ 小麦粉 ゼリー	812	31.7	25.5	2.6
27	木	スパゲティカルボナーラ 牛乳 イタリアンサラダ ワッフル	ベーコン 鶏肉 鶏卵	生クリーム 牛乳 チーズ	ほうれんそう パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし しめじ	スパゲティ 油 ワッフル バター ドレッシング	905	32.9	40.5	2.5	
28	金	麦ごはん 牛乳 モロのネギソースかけ 切干大根のサラダ キムチ豚汁 	モロ 豚肉 みそ	鶏ささみ 豆腐 牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ だいこん しょうが レモン はくさい	米 油 麦 ごま油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	883	36.7	26.2	3.8	
31	月	★1.2年生スキー教室 ★3年生のみ給食があります										
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。							月平均栄養量		836	34.1	27.2	3.1
★週末家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。							学校給食実施基準		830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満
★1月31日(月)は1.2年生がスキー教室のため、3年生のみ給食があります。							栄養量					

※噛ミングDay

噛み応えのある食材を使用した日に表記しています。

よく噛むとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。

よく噛むことは、よく味わうことです。

このマークのある日の献立は、30回を目安によく噛むことを意識して食べましょう(^o^)

噛ミングDay



※Let's eat fish

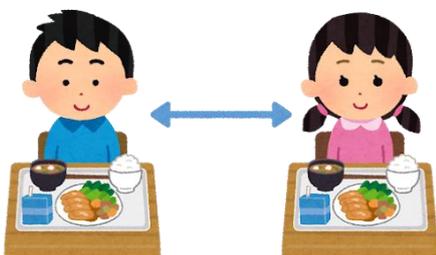
魚を使用した献立の日に表記しています。

「今日は魚かあ〜。」と献立を見て思っていないか？魚の脂質に含まれるDHAは、脳細胞を活性化させてくれるとても重要な栄養素です！食事から脳を元気にすることで、午後からもしっかり集中できます。給食の魚は、ほとんど骨がなく柔らかく食べやすいです。魚の日を楽しみましょう♪

Let's eat fish



給食時間の配慮事項



- ①給食前に教室の換気を行う。
- ②給食当番はもとより、生徒職員全員が丁寧な手洗いを徹底する。
- ③給食当番の健康チェック（体調不良時は当番をしない）
- ④専用のふきんで配膳台を消毒する。
- ⑤机上には、必要なもの以外は置かない。
- ⑥前向き給食で、会話を控える
- ⑦必要以外に立って歩かない。
- ⑧後片付けは、各自で行う。