


2023 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	1群	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)
10	火	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 肉しゅうまい 黒豆サラダ 炒り鶏 卯年ゼリー	黒豆 鶏肉 さつまいも 豚肉 絹揚げ	牛乳	かぼちゃ ごぼう ブロッコリー れんこん にんじん	しいたけ ねぎ	米 麦 しゅうまいの皮 さといも ざらめ ゼリー	ドレッシング 油	894	30.5	27.2	2.3
11	水	鶏五目ごはん  牛乳 白身魚の照り焼き からし和え ちゃんこ汁	油揚げ 鶏肉 かまぼこ みそ オキヒラス	牛乳	にんじん ごぼう しゅんぎく えだまめ だいこん ねぎ	しいたけ もやし はくさい にんにく	米 油 砂糖 じゃがいも でん粉		863	39.0	27.8	3.0
12	木	キャラメル揚げパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ コールスローサラダ わかめと卵のスープ	きな粉 鶏卵 わかめ	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり	だいこん ねぎ	パン じゃがいも でん粉 砂糖 キャラメル粉	油 ドレッシング ごま	791	32.2	33.2	3.4
13	金	麦ご飯 牛乳 焼肉 チョレギサラダ 豆腐チゲ	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ のり	牛乳	にら しょうが にんじん たまねぎ だいこん はくさい しめじ	にんにく キャベツ きゅうり ねぎ	米 油 麦 ごま ドレッシング	792	37.4	22.1	2.3	
16	月	麦ご飯  牛乳 焼き鳥 れんこんサラダ 石狩汁	鶏肉 鮭 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ えだまめ はくさい	キャベツ だいこん れんこん	米 油 麦 マヨネーズ 砂糖 はちみつ でん粉	854	31.9	23.0	2.5	
17	火	黒パン 牛乳 あんかけ塩ラーメン ごまじゃこサラダ みかん	豚肉 なると しらす ハム	牛乳	にら ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	もやし しょうが みかん	黒パン 中華麺 でん粉	油 ごま油 ごま ドレッシング	852	31.9	25.5	3.8
18	水	菜飯 牛乳 彩り野菜の卵焼き ツナとほうれん草のサラダ まるやか味噌汁	ツナ 油揚げ みそ 豆乳 鶏卵	牛乳	にら はくさい ほうれん草 しめじ にんじん ねぎ	とうもろこし だいこん	米 マヨネーズ 麦 さといも じゃがいも	851	29.8	34.4	3.7	
19	木	コッペパン はちみつ&マーガリン 牛乳  白身魚のピザ焼き ハムとキャベツのサラダ ABCスープ	ベーコン 牛乳 ハム チーズ ホキ	牛乳	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	マッシュルーム とうもろこし	パン ドレッシング じゃがいも マカロニ はちみつ&マーガリン	774	39.2	25.9	3.4	
20	金	麦ご飯 牛乳 ハッシュドポーク 海藻サラダ	豚肉 わかめ	牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり	グリーンピース しょうが キャベツ	米 油 麦 ドレッシング じゃがいも	851	26.8	23.3	3.3	
23	月	★1.2年生がスキー教室のため3年生 のみのセレクト給食です。 セレクト丼 (A.天丼 B.ソースカツ丼 C.牛丼) 無限キャベツ なめこ汁 3種類のセレクトデザート	いか 豆腐 みそ ちくわ 豚肉 牛肉	牛乳 こんぶ	ピーマン キャベツ にんじん ねぎ しょうが	なめこ たまねぎ	米 油 麦 ごま 砂糖 ごま油 パン粉	845	37.4	21.4	2.1	

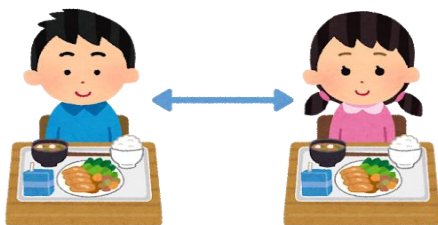
# 2023 1月学校給食献立予定表

# 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	1群	たんぱく質	脂質	塩分
			魚・肉・卵 豆・豆製品	大豆	牛乳・乳製品 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)
24	火	麦ご飯 牛乳 焼き餃子 県産大豆ともやしの中華サラダ 麻婆豆腐	ハム 豚肉 みそ	大豆 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン にら	もやし たまねぎ しょうが ねぎ	キャベツ しいたけ にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮	油 ごま油	908	34.9	28.6	3.2
25	水	とちぎめし 牛乳 照り焼き肉団子 いかとアスパラのサラダ こしね汁		大豆 鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳	にら にんじん グリーンアスパラ ブロッコリー	かんぴょう しいたけ たまねぎ	だいこん ねぎ	米 ざらめ 砂糖 さといも でん粉	油 ごま油	795	37.5	23.6	3.0
26	木	フルーツクリームサンド 牛乳 鶏肉のレモン煮 春雨サラダ ポトフ風スープ	鶏肉 豚肉	ハム	生クリーム 牛乳	にんじん	いちご パイナップル にんにく キャベツ たまねぎ	みかん しょうが レモン もやし セロリ	食パン でん粉 砂糖 はるさめ じゃがいも	油 マヨネーズ	874	36.3	31.1	3.7
27	金	麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 うどのきんぴら のっぺい汁	さば 豆腐 豚肉	さつま揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん	うど だいこん しいたけ	ごぼう ねぎ	米 麦 ざらめ さといも でん粉	油 ごま	868	31.3	27.8	2.6
30	月	麦ご飯 牛乳 ピビンバ トックスープ	豚肉	鶏卵	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく ねぎ だいこん	しょうが もやし	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	837	32.3	25.4	2.9
31	火	コッパン（スライス） 牛乳 スラッピージョー 花野菜サラダ コーンシチュー	豚肉 ツナ	大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム	にんにく キャベツ とうもろこし	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング	883	38.0	29.0	3.9
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。														
★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。										栄養量				
										月平均栄養量				
										学校給食実施基準				
										846	34.2	26.8	3.1	
										830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満	

## 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。

### ※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ませんか？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♪



### ※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(◕◔◕)

