

2024 1月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数17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 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)	
9	火	豚丼(麦ご飯) 牛乳 かぶと白菜の刻み漬け 吉野汁	豚肉 鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ かぶ ごぼう ねぎ	しょうが はくさい だいこん	米 麦 砂糖 さといも でん粉	油	819	32.5	20.8	3.1
10	水	麦ご飯 牛乳 納豆 ごまあえ 肉じゃが	納豆 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ グリーンピース ごぼう	もやし たまねぎ しょうが	米 麦 砂糖 じゃがいも ざらめ	ごま 油	860	31.8	20.8	2.0
11	木	ココア揚げパン 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ ごぼうとキャベツのサラダ 白いんげんのクリームスープ	鶏肉 ベーコン	いんげん豆 牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ	キャベツ ごぼう	パン ココア じゃがいも パン粉	油 マヨネーズ ごま バター	823	28.9	36.1	3.0
12	金	麦ご飯 牛乳 鶏肉の南部焼き ツナとわかめのサラダ 道産子汁	鶏肉 豚肉	ツナ みそ 牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ にんにく	キャベツ もやし とうもろこし	米 麦 じゃがいも	ごま ドレッシング 油 バター ごま油	882	37.1	28.3	2.4
15	月	チャーハン 牛乳 ポークしゅうまい ごま風味サラダ 茎わかめスープ	ベーコン 鶏卵	なると 豚肉 牛乳 くきわかめ	ほうれんそう にんじん	ねぎ きゅうり はくさい しょうが	キャベツ もやし たまねぎ	米 パン粉 でん粉	油 ごま油 ごま	770	34.9	22.9	3.1
16	火	ホットドック 牛乳 コーンサラダ ゴロゴロ野菜のミネストローネ	鶏肉 ウインナー	白いんげん豆 ひよこ豆 牛乳 赤いんげん豆 いんげん豆	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	とうもろこし にんにく	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング 油	859	34.6	35.0	3.6
17	水	麦ご飯 牛乳 さばのカレー醤油焼き 磯香和え 法度汁 	豚肉 さば	みそ 牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう はくさい	しいたけ だいこん ねぎ	米 麦 小麦粉 さといも	油	863	32.8	26.7	2.5
18	木	バーガーパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ コールスローサラダ コーンスープ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん とうもろこし	キャベツ きゅうり	パン 砂糖 パン粉	油 ドレッシング	826	33.6	29.3	3.6
19	金	けんちんうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のツナマヨ和え	豚肉 みそ ツナ	豆腐 ちくわ 牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ とうもろこし	ごぼう はくさい	うどん さといも 小麦粉	油 マヨネーズ	769	28.8	27.6	4.2
22	月	麦ご飯 牛乳 マグロカツ 浦上そば 根菜のごま汁 	豚肉 豆腐 びんながまぐろ	さつまいも みそ 牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	もやし えのきたけ たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉	油 ごま	908	29.0	25.9	2.3

2024 1月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数17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 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)						
23	火	みそラーメン 牛乳 焼き餃子 もやしのナムル	豚肉 みそ	鶏肉 ハム なると	牛乳	にんじん にら	しょうが キャベツ ねぎ	にんにく もやし たまねぎ	中華麺 砂糖 でん粉 餃子の皮	油 ごま油 ごま	771	29.8	25.2	3.7				
24	水	にらご飯 牛乳 とちまる君厚焼き卵 うどのきんぴら いわしのつみれ汁	さつまいも 豆腐 鶏卵	豚肉 みそ いわし	牛乳	にら にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	うど れんこん しょうが	米 麦 ざらめ	油	803	31.6	21.1	3.9				
25	木	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 鶏肉のトマトチーズ焼き 枝豆とブロッコリーのサラダ 卵スープ	鶏肉 豆腐	鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ にんにく えだまめ	しめじ だいこん	パン でん粉 ジャム	油 ドレッシング	800	36.7	28.5	3.8				
26	金	二色丼 牛乳 もやしのサラダ なめこ汁 県産生乳仕立てヨーグルト	豚肉 鶏卵 大豆 みそ	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん ねぎ	もやし なめこ	米 麦 ざらめ	ドレッシング	894	38.1	29.2	2.4				
29	月	★1年生「スキー教室」のため、2,3年生の リクエスト給食です。 2色カレー(チキン&キーマ) レモン牛乳 みんなが選ぶNo.1サラダ セレクトデザート	豚肉 ハム	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ スッキーニ	しょうが レモン もやし	米 麦 じゃがいも はるさめ 砂糖 ゼリー	油 ごま油	956	36.6	24.8	2.6				
30	火	米粉パン 牛乳 さわやかチキンのミンチカツ 大根サラダ ポトフ風スープ	豚肉 かにかま	鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	だいこん キャベツ	たまねぎ	パン 米粉 じゃがいも パン粉	油	845	39.4	34.9	2.9				
31	水	麦ごはん 牛乳 ピピンバ(焼肉・ナムル) 白菜スープ	鶏肉 ベーコン	豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく もやし ねぎ	しょうが はくさい	米 麦 砂糖 はるさめ	油 ごま油 ごま	790	32.0	23.1	2.6				
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。										栄養量	月平均栄養量				838	33.4	27.1	3.0
★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

噛ミングDay



※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(^^)

Let's eat fish



※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♪