

1月 給食予定献立表



2025年 栃木県立真岡高等学校

献立名				主な食品とその働き				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
日付	主食	おかず		栄養を完全にする	血液や筋肉をつくる	体の調子をととのえる	熱や力となる	
				第1群	第2群	第3群	第4群	
9 (火)	ハヤシライス (麦ごはん)	野菜と鶏そぼろの卵焼き チーズ入りサラダ	アセロラゼリー	牛乳 鶏卵 チーズ	豚もも肉 鶏挽肉	ブロッコリー しめじ マッシュルーム キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参	うるち米 大麦 バター サラダ油 アセロラゼリー	873 33.4 31.3 3.0
10 (水)	麦ごはん	回鍋肉 もやしのナムル	春巻き ぎょうぎスープ	牛乳	豚もも肉	ピーマン キャベツ ニラ もやし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ネギ	うるち米 大麦 ごま油 サラダ油 白いりごま	890 29.9 36.4 3.2
11 (木)	麦ごはん	チキンチャップ もやしのカレーサラダ	豆腐とひじきの煮物 みそ汁	牛乳	鶏もも肉 木綿豆腐 ロースハム	ひじき ブロッコリー ピーマン もやし 玉ねぎ 人参 しめじ じゃが芋	うるち米 大麦 サラダ油 ごま油 みかんクレープ	872 35.2 29.7 3.5
12 (金)	千ぴょう入り 焼きそば	えびカツ 鶏団子と生姜のスープ	大根の梅マヨサラダ ボンデドーナツ	牛乳	豚もも肉 ロースハム 鶏団子	千ぴょう キャベツ 梅 チンゲン菜 しめじ 大根 きゅうり もやし 生姜	中華麺 マヨネーズ 白いりごま ボンデドーナツ	833 30.9 34.6 3.7
15 (月)	まるパン タルタルソース	《セレクトハンバーガー》 照り焼きチキン or ファイルオフィッシュ フライドポテト ツナマヨオムレツ コールスローサラダ ミネストローネスープ		牛乳 鶏卵	鶏もも肉 or たら ツナ ウインナー	キャベツ 人参 セロリ とうもろこし グリーンリーフ 玉ねぎ きゅうり	まるパン サラダ油 アーモンド タルタルソース	841 36.1 41.6 3.9
16 (火)	菜めし (麦ごはん)	あじの幽庵焼き マカロニサラダ	ポークしゅうまい 豚汁	牛乳	あじ 豚もも肉 ロースハム	大根 人参 こんにゃく じゃが芋 えのきたけ きゅうり ゆず 大葉	うるち米 大麦 マカロニ ごま油	876 39.7 28.9 3.3
17 (水)	わかめうどん	2種の天ぷら(いか天・かき揚げ) 白菜の塩昆布あえ	いなり寿司	牛乳 鶏卵	鶏もも肉 いか かまぼこ	ほうれん草 玉ねぎ 人参 もやし わかめ 白菜	うどん ごま油 大豆白絞油 うるち米	860 29.7 34.4 3.9
18 (木)	親子丼 (麦ごはん)	五目きんぴら みそ汁	野菜のからしあえ ミニたい焼き	牛乳 鶏卵	鶏もも肉 油揚げ さつま揚げ	里芋 大根 ほうれん草 こんにゃく 玉ねぎ ごぼう 人参 もやし しいたけ	うるち米 大麦 たいやき ごま油	832 31.9 24.4 3.7
19 (金)	麦ごはん	白身魚のみぞれあんかけ 里芋と鶏肉の煮物	春菊のツナあえ けんちん汁	牛乳	ホキ ツナ 木綿豆腐 鶏もも肉	じゃが芋 里芋 大根 春菊 人参 もやし こんにゃく えのきたけ	うるち米 大麦 サラダ油 マヨネーズ	876 36.2 28.9 3.7
22 (月)	麦ごはん	照り焼きハンバーグ 春雨マヨサラダ	麻婆野菜炒め みそ汁	牛乳	豚挽肉 ロースハム 絹ごし豆腐	じゃが芋 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし	うるち米 大麦 春雨 ごま油 マヨネーズ	857 32.4 27.6 3.0
23 (火)	チキンカレー (麦ごはん)	かぼちゃコロッケ 小松菜とツナのサラダ	ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	鶏もも肉 ツナ	小松菜 じゃが芋 玉ねぎ 人参 もやし かぼちゃ サラダ菜	うるち米 大麦 白いりごま	887 25.6 27.2 2.8

全国学校給食週間 (1/24~30)

～テーマ～ 学校給食の歴史と日本各地の給食について知ろう!

24 (水)	揚げパン (ココア)	《昔の給食献立》 くじらの竜田揚げ ポテトサラダ ABCスープ ぶっちゃんプリン		牛乳	くじら ロースハム ベーコン	チンゲン菜 レモン グリーンリーフ 人参 じゃが芋 きゅうり ネギ	コッペパン マカロニ プリン マヨネーズ	875 33.9 38.5 2.9
25 (木)	麦ごはん	《栃木県の給食献立》 県産豚のみそ焼き とちまるくん卵焼き もやしの中華あえ ミルクプリン にらと豆腐のみそ汁		牛乳 鶏卵	豚ロース肉 絹ごし豆腐	ニラ 玉ねぎ キャベツ ミニトマト 大葉 人参 ほうれん草 もやし	うるち米 大麦 サラダ油 ごま油 ミルクプリン	866 37.5 33.7 3.0
26 (金)	バターコーン ごはん	《北海道の給食献立》 鶏肉のザンギ いんげんのごまあえ 道産子(どさんこ)汁 さくらんぼゼリー		牛乳	鶏もも肉	とうもろこし いんげん じゃが芋 人参 もやし 玉ねぎ 大豆もやし	うるち米 大麦 バター 薄力粉 白すりごま ゼリー	909 30.8 32.9 3.4
29 (月)	深川めし	《東京都の給食献立》 マグロのカツ 小松菜のレモンあえ ちゃんこ汁 今川焼き(クリーム)		牛乳	あさり ピンチョウマグロ 木綿豆腐	白菜 小松菜 人参 えのきたけ とうもろこし 根生姜 キャベツ	うるち米 大麦 ドレッシング 今川焼き	826 32.2 33.9 3.5
30 (火)	麦ごはん	《世界の給食献立》 シュクメルリ スペイン風オムレツ フライドポテト オリヴィエサラダ オレンジ		鶏卵 チーズ 牛乳	鶏もも肉 ロースハム えび	にんにく じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ オレンジ	うるち米 大麦 大豆白絞油 マヨネーズ	867 29.1 27.8 2.8
31 (水)	麦ごはん	豚肉の生姜炒め 白菜とハムのサラダ	切干大根の煮物 みそ汁	牛乳	豚もも肉 さつま揚げ 絹ごし豆腐	切干大根 いんげん 人参 こんにゃく 玉ねぎ しめじ 白菜 キャベツ ミニトマト	うるち米 大麦 サラダ油 マヨネーズ	828 36.5 28.2 3.2

★食材の購入などの都合で、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ★麦ごはんは200g(中盛り)で計算しています。

★牛乳以外の飲み物の日でも、牛乳を用意しています。好きなほうを飲んでください。

★真岡高校定時制のホームページにて「本日の給食」を写真とコメント付きで毎日公開中です。ぜひご覧ください。

全国学校給食週間について

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されたのは昭和21年12月24日のことです。この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日～1月30日を「全国学校給食週間」と制定しました。「全国学校給食週間」は、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。24日からの給食では「昔の給食献立」をはじめ、修学旅行で訪れた「北海道」、校外研修で訪れた「東京都」、そして「栃木県」と「世界」の給食を提供します。それぞれの給食の内容については、提供日にホームページにて説明しますので、そちらもぜひご覧ください。