



12月 給食予定献立表



2024年
栃木県立真岡高等学校定時制

献立名				主な食品とその働き				1人1食あたりのエネルギー(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	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	
6 (金)	麦ごはん	照り焼きハンバーグ 切り干し大根の煮物 ポテトとブロッコリーのサラダ みそ汁		牛乳	鶏ひき肉 さつま揚げ 絹ごし豆腐	切干大根 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白滝 オクラ じゃがいも	麦ごはん スパゲティ 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ 片栗粉	871 31 26 3.3
10 (火)	麦ごはん	チキンチャップ えびときくらげの卵炒め 白菜の塩昆布あえ みそ汁		牛乳 鶏卵	鶏もも肉 えび	じゃがいも しめじ 人参 玉ねぎ きくらげ もやし 白菜 小松菜 わかめ	麦ごはん マカロニ ごま油 サラダ油 白いりごま	852 38 29 3.5
11 (水)	五目焼きそば	チキンナゲット 大根とハムのサラダ ワンタンスープ 抹茶プリン		牛乳	鶏こま肉 ロースハム	白菜 たけのこ もやし 小松菜 人参 大根 きゅうり 玉ねぎ サラダ菜	中華麺 ワンタン ごま油 砂糖 抹茶プリン クリーム	835 31 34 3.8
12 (木)	麦ごはん	さばのみそ煮 豚と野菜の中華炒め マカロニサラダ けんちん汁		牛乳	さば 鶏こま肉 ロースハム	大根 人参 こんにゃく えのき 里芋 もやし キャベツ きくらげ ニラ	麦ごはん マカロニ サラダ油 マヨネーズ	844 31 31 2.9
13 (金)	シュガーパン	フィッシュ&チップス 鶏肉と白菜のクリーム煮 レタスと卵のスープ りんごのタルト		牛乳 鶏卵	ホキ 鶏こま肉	ほうれん草 白菜 人参 玉ねぎ しめじ じゃがいも レタス	シュガーパン シチューの素 りんごのタルト	846 36 33 3.7
16 (月)	わかめごはん	ほっけの塩焼き 野菜のしのだえ 肉じゃが みそちゃんこ汁 ココアプリン		牛乳	ほっけ 豚こま肉 木綿豆腐	白菜 えのき 小松菜 人参 じゃがいも 玉ねぎ もやし 白滝 わかめ	麦ごはん ごま油 白いりごま 砂糖 ココアプリン	822 35 24 3.5
17 (火)	麦ごはん	よだれ鶏 揚げ餃子 小松菜のナムル 中華スープ クリームブッセ		牛乳	鶏むね肉 豚ひき肉	ネギ もやし 水菜 小松菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜 わかめ	麦ごはん ラー油 ごま油 白いりごま クリームブッセ	855 39 27 2.8
18 (水)	ポークカレー ライス	ほうれん草のキッシュ 花野菜サラダ 紫芋チップス		チーズ ジョア 鶏卵	豚こま肉 ベーコン ロースハム	じゃがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ミニトマト ブロッコリー カリフラワー	麦ごはん カレールウ マヨネーズ サラダ油 ドレッシング	829 31 24 3.2
19 (木)	麦ごはん	アジフライ(タルタルソース) 五目きんぴら アリオリポテトサラダ みそ汁		牛乳	あじ さつま揚げ ツナ	じゃがいも 大根 人参 れんこん エリンギ ほうれん草 玉ねぎ	麦ごはん パン粉 サラダ油 ごま油 マヨネーズ	863 28 31 3.1
20 (金)	ほうとう	竹輪の磯辺揚げ 野菜のかき揚げ キャベツとチーズの鉄骨サラダ ミニたい焼き		牛乳 チーズ	鶏こま肉 焼きちくわ ツナ	かぼちゃ 白菜 大根 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 ひじき	ほうとう てんぷら粉 マヨネーズ 砂糖 ミニたい焼き	849 30 34 3.5
23 (月)	★ クリスマス ★ クリスマス ピラフ	Big! 骨付きローストチキン ロマネスコのペペロンサラダ コンソメスープ セレクトクリスマスケーキ(チョコorいちご)		ジョア チーズ	鶏もも肉 ベーコン ロースハム	じゃがいも ロマネスコ ピーマン 赤パプリカ チンゲン菜 コーン	麦ごはん サラダ油 バター オリーブ油 クリスマスケーキ	912 39 31 4.1
1/8 (水)	★ 予定献立 ★ ビビンバ丼	鶏肉と里芋の炒め煮 みそ汁 国産だいたい巳年のムース		牛乳 鶏卵	豚ひき肉 鶏こま肉	ほうれん草 大根 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ こんにゃく 里芋 海苔	麦ごはん ごま油 白いりごま 砂糖 だいたいムース	832 37 34 4.0

★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。★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。

夜間学校給食摂取基準(真岡高校) エネルギー:860kcal たんぱく質:34g 脂質:27g 食塩:2.8g

4つのグループ(食品群) 覚えられましたか?

毎日の給食で使用している食品を、献立表では4つのグループ(食品群)に分けて掲載していますが、みなさん覚えられましたか。
その日の給食に何が入っているか事前に確認したり、給食で食べたものが、栄養素として体の中でどのように働くのか考えてみましょう。

第1群	第2群	第3群	第4群
卵・牛乳・乳製品	魚介・肉類・豆・豆製品	野菜・芋・果物	穀類・油・種実・砂糖 など
日本人に不足しがちな栄養素を含み 栄養バランスを完全にする食品群	血や筋肉を作る 良質たんぱく質の食品群	体の動きをスムーズにし 体調を整える食品群	体温を保つ、体を動かすなど エネルギー源となる食品群
カルシウム ビタミンB ₂ 、鉄など	たんぱく質 脂質、ビタミン、鉄など	ビタミンC 食物繊維など	炭水化物 脂質など

家庭科の教科書
により詳しく
のっています

12月23日は少し早いクリスマス給食です

今年最後の給食は、クリスマス給食です。デザートは「チョコレートケーキ」と「いちごケーキ」のセレクト制にしました。申し訳ありませんが
早い者勝ちになります。そのため、なるべく早く食堂に来てください。毎年恒例、大きな骨付きローストチキンを用意しています。



冬休み中もしっかり食べて、元気に過ごしてください

