



1月 給食予定献立表



2025年 栃木県立真岡高等学校定時制

| 日付 | 献立名 | 主食 | おかず | 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) | |
|--|--------------------|---|--------------------------|-----------------|------------------------|--|------------------------------------|---|--------|
| | | | | 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 | | |
| 8 (水) | ピビンパ井 | 里芋と鶏肉の煮物 国産だいたい巳年のムース | えびしゅうまい みそ汁 | 牛乳 鶏卵 | 豚ひき肉 鶏こま肉 油揚げ | 玉ねぎ もやし 人参 大根 ほうれん草 里芋 しいたけ こんにゃく | 麦ごはん 白いりごま 砂糖 だいたいのムース | 832 37 34 3.8 | |
| 9 (木) | 揚げパン (きなこ) | 照り焼きチキン 小松菜とコーンのソテー | ペンネアラビアータ クラムチャウダー | 牛乳 | 鶏もも肉 ベーコン あさり | じゃがいも 人参 ピーマン トマト コーン 小松菜 玉ねぎ | コッペパン ペンネ サラダ油 砂糖 シチューフレーク | 864 38 39 4.2 | |
| 10 (金) | ハヤシライス | 野菜と鶏そぼろの卵焼き | チーズ入りサラダ | 牛乳 鶏卵 チーズ | 豚こま肉 鶏ひき肉 | ほうれん草 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ キャベツ マッシュルーム | 麦ごはん サラダ油 バター ドレッシング ハヤシフレーク | 841 34 31 2.8 | |
| 14 (火) | 麦ごはん | 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ | 豆腐とひじきの煮物 みそ汁 | 牛乳 | 豚こま肉 木綿豆腐 | ひじき 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ 枝豆 大根 オクラ | 麦ごはん マカロニ マヨネーズ サラダ油 | 863 35 31 2.6 | |
| 15 (水) | 焼きうどん | ハムカツ たまごスープ | ごぼうとれんこんのサラダ セノビーゼリー | 牛乳 鶏卵 | 豚こま肉 ツナ ポーグハム | キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ サラダ菜 ごぼう れんこん チンゲン菜 | うどん サラダ油 片栗粉 マヨネーズ 白すりごま | 814 30 27 4.2 | |
| 16 (木) | 中華丼 | にらまんじゅう わかめスープ | 野菜の韓国りのあえ りんご | 牛乳 うずらの卵 | 豚こま肉 えび いか | 白菜 たけのこ きくらげ わかめ 玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 りんご | 麦ごはん ごま油 片栗粉 サラダ油 | 839 36 25 3.8 | |
| 17 (金) | 麦ごはん | さばの七味焼き 肉じゃが | ほうれん草とチキンのサラダ みそけんちん汁 | 牛乳 | さば 豚こま肉 木綿豆腐 | じゃがいも 人参 玉ねぎ こんにゃく キャベツ 大根 えのき 里芋 ほうれん草 | 麦ごはん ごま油 マヨネーズ 砂糖 白いりごま | 826 36 28 2.9 | |
| 20 (月) | 麦ごはん | 和風おろしハンバーグ 春雨サラダ | 麻婆野菜炒め みそ汁 | 牛乳 | 豚ひき肉 鶏むね肉 | キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 きゅうり オクラ 大葉 大根 えのき | 麦ごはん ごま油 緑豆春雨 マヨネーズ 白いりごま | 851 30 31 2.6 | |
| 21 (火) | チキンカレー ライス | かぼちゃひき肉フライ ヨーグルト | コールスローサラダ | 牛乳 ヨーグルト | 鶏こま肉 ロースハム | じゃがいも 玉ねぎ かぼちゃ 人参 きゅうり キャベツ サラダ菜 | 麦ごはん サラダ油 パン粉 ドレッシング カレーフレーク | 885 26 27 2.5 | |
| 22 (水) | ソース焼きそば | イカメンチカツ 鶏団子と生姜のスープ | 大豆もやしのピリ辛あえ キャラメルプリン | 牛乳 | 豚こま肉 かまぼこ | キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ もやし 人参 ニラ 大豆もやし 小松菜 | 焼きそば麺 サラダ油 マヨネーズ プリン 白いりごま | 875 29 34 3.8 | |
| 23 (木) | 麦ごはん | 鶏肉のから揚げ 白菜とハムのサラダ | 切り干し大根の煮物 みそ汁 | 牛乳 | 鶏もも肉 さつまいも ロースハム | 切り干し大根 白菜 人参 白滝 しめじ 大根 サニーレタス 玉ねぎ | 麦ごはん サラダ油 薄力粉 片栗粉 マヨネーズ | 870 33 33 3.3 | |
| 全国学校給食週間 (1/24~30) ~テーマ~ 学校給食の歴史と身近な地域の給食について知ろう! | | | | | | | | | |
| 24 (金) | セルフ 塩おにぎり | おにぎりの具(鮭の塩焼き・梅干し・たくあん) ほうれん草のおひたし すいとん汁 鬼まんじゅう | | 牛乳 | 秋鮭 油揚げ | 大根 人参 キャベツ 里芋 ほうれん草 ごぼう さつまいも こんにゃく | 麦ごはん 小麦粉 ごま油 サラダ油 ホットケーキミックス | 870 30 19 2.8 | |
| 27 (月) | コッペパン | くじらの竜田揚げ トマトシチュー | 野菜コロッケ フルーツポンチ | 牛乳 ヨーグルト | くじら肉 鶏こま肉 ロースハム | じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマト グリーンリーフ バナナ 黄桃 白桃 | コッペパン ジャム マカロニ サラダ油 マヨネーズ | 846 30 32 3.4 | |
| 28 (火) | ソフト麺 | ミートソーススパゲティ ポテトサラダ | 竹輪の磯辺揚げ コンソメスープ | 牛乳 | 豚ひき肉 焼きちくわ ロースハム | じゃがいも トマト 人参 えのき 玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム | ソフト麺 バター てんぷら粉 サラダ油 マヨネーズ | 858 37 33 3.0 | |
| 29 (水) | わかめごはん | モロのケチャップソースがけ もやしの中華あえ | いもフライ 巻狩汁 とちおとめヨーグルト | 牛乳 ヨーグルト | モロ 豚こま肉 なると | 大根 人参 もやし ほうれん草 じゃがいも こんにゃく 里芋 ごま油 | 麦ごはん 薄力粉 パン粉 サラダ油 片栗粉 砂糖 | 856 33 22 3.4 | |
| 30 (木) | 魯肉飯 (ルーローファン) | チャオミーフェン(焼きビーフン) 台湾風スープ | ポークしゅうまい 手作り豆花(トウファ) | 牛乳 | 豚バラ肉 えび 鶏卵 豆乳 | チンゲン菜 もやし 人参 キャベツ しいたけ しめじ 玉ねぎ こんにゃく みかん | 麦ごはん ビーフン つぶあん ごま油 白いりごま | 854 32 35 3.4 | |
| 31 (金) | 麦ごはん | 麻婆豆腐 野菜の塩ナムル | 春巻き たまごスープ | 牛乳 鶏卵 | 豚ひき肉 木綿豆腐 | ネギ もやし 小松菜 人参 しいたけ 玉ねぎ ニラ サラダ菜 | 麦ごはん ごま油 緑豆春雨 片栗粉 白いりごま | 852 35 31 3.0 | |
| 2/3 (月) | ★予定献立★(節分) 寿司めし | 手巻き寿司の具 みそけんちん汁 | ほうれん草とチキンのサラダ 鬼の顔プリン | 牛乳 ジョア 鶏卵 | えび 鶏むね肉 ツナ | ほうれん草 大根 人参 こんにゃく 玉ねぎ 里芋 えのき サラダ菜 | 麦ごはん サラダ油 マヨネーズ プリン ドレッシング | 852 32 29 3.5 | |

★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。

全国学校給食週間について



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

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「学校給食の歴史給食」をはじめ、「栃木県の給食」、そして真岡市の姉妹都市である「台湾六斗市の給食」を提供予定です。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。