



1月 給食予定献立表



2025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				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					
			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 だいたいのみース	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。