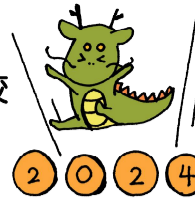




# 給食献立予定表



宇都宮市立昭和小学校



給食回数 17回 (米飯回数 13回 米粉パン0回 小麦パン3回)

日付	主食	飲み物	こんだてめい	食器配置図	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	おもなざいりょう						行事等
						血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 (火)	ごはん	牛乳	チキンカレー ゆで野菜 ごましょうゆドレッシング だいたいムース	E	634 19.6 17 1.9	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ にんにく グリーンピース	米 じゃがいも	サラダ油	
10 (水)	ごはん	牛乳	白身魚のさいきょう焼き からしあえ ぶた肉とじゃがいものにつけ	A	634 27.1 13.5 1.8	ホキ ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい 玉ねぎ グリーンピース	米 さとう しらたき じゃがいも	サラダ油 ごま	
11 (木)	ごはん	牛乳	とり肉のバーベキューソースかけ ゆで野菜 ごまドレッシング みそ汁	A	640 25.2 21.4 2.2	とり肉 みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ コーン 大根 ねぎ	米 さとう		
12 (金)	ごはん	牛乳	ぶた肉のワイン焼き 塩こんぶあえ とん汁	A	652 31.0 16.9 2.2	ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	米 さといも こんにゃく	サラダ油	
15 (月)	パン	牛乳	とちおとめジャム ゆで野菜 和風ドレッシング インドに フルーツゼリー	C	646 25.3 19.9 2.6	ぶた肉 うすらのたまご さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	パン こんにゃく はるさめ じゃがいも	サラダ油	給食週間 (19日 まで)
16 (火)	ごはん	牛乳	モロの黒からあげ ナムル ビルマ汁	A	645 28.0 17.4 2.2	モロ ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	米 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油	
17 (水)	ごはん	牛乳	ぶた肉のさんみ焼き 大根のいそべあえ かんぴょうのいために	A	718 32.1 22.2 2.0	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 のり	にんじん	ねぎ 大根 かんぴょう ごぼう 干しいたけ グリーンピース	米 さとう	サラダ油 ごま ごま油	
18 (木)	ごはん	牛乳	さといもコロケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじ ゆずゼリー	A	666 20.3 18.4 2	ぶた肉 みそ たまご	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし かんぴょう ねぎ ゆず	米 小麦粉 パン粉	サラダ油	宮っ子 ランチ
19 (金)	わかめごはん	牛乳	とりの照り焼き いそべあえ 冬野菜たっぷりみそけんちん汁	A	608 29.7 14.8 2.7	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな ほうれん草	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ はくさい	米 こんにゃく さといも さとう	サラダ油	仲良し給食
22 (月)	パン	牛乳	クリームゴールド ゆで野菜 手作りドレッシング ハンガリアシチュー いちご	D	640 22.9 18.1 2.1	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ グリーンピース コーン いちご	パン じゃがいも さとう	サラダ油	B日課 (午前)
23 (火)	ごはん	牛乳	さばのカレー風味あげ ごますあえ みそ汁	A	700 29.0 23.1 2.4	さば 生あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ 大根 ねぎ	米 しらたき さとう かたくり粉	サラダ油 ごま	B日課 (午前)
24 (水)	ごはん	牛乳	セルフちゅうかどん はるさめたんたんスープ フルーツあんじん風プリン	A	664 26.2 18.8 2.2	ぶた肉 うすらのたまご いか なると みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな ねぎ	はくさい 玉ねぎ 干しいたけ えのき しめじ	米 はるさめ さとう かたくり粉	サラダ油 ごま油	
25 (木)	ごはん	牛乳	ぶた肉のみそづけ焼き おひたし いもこなべ風汁	A	669 29.4 19.9 1.8	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しょうが 大根 ごぼう	米 さといも こんにゃく さとう	サラダ油	B日課 (午前)
26 (金)	スパゲッティ	牛乳	ミートソース ゆで野菜 イタリアンドレッシング オレンジ	E	661 28.2 20.6 1.8	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ キャベツ グリーンピース キャベツ	スパゲッティ 小麦粉	サラダ油	B日課 (午前)
29 (月)	パンズパン	牛乳	セルフメンチカツバーガー ポイルキャベツ (ソース) トマトたまごちゅうかスープ みかんゼリー	C	601 22.6 21.5 2.0	とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳	チンゲン菜 トマト	しょうが コーン キャベツ ねぎ	パン かたくり粉	サラダ油 ごま油	B日課 (午前) トマト給食
30 (火)	ジャンバラヤ	牛乳	ゆで野菜 ドレッシング ポテトスープ	A	605 21.0 19.1 2.3	とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米 じゃがいも	サラダ油	
31 (水)	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き ごまあえ 大根とこんにゃくのいために	A	601 26.1 15.8 1.8	さわら とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが キャベツ 大根	米 こんにゃく さとう	サラダ油 ごま	

給食週間

※献立は都合により変更になる場合があります。



なごやかな 雰囲気をつくろう

基準値 (中学年)	当月平均	↑	↑	↑	↑	↑	↑
650	646	肉・魚・たまご・豆のグループ	牛乳・乳製品・小魚・海藻のグループ	緑黄色野菜のグループ	その他の野菜のグループ	米・パン・めん・いも・さとうのグループ	油脂のグループ
26.0	26.1						
18.1	18.7						
2.0	2.1						

## 今月のおしらせ

★1月15日から19日は、校内給食週間です。毎日給食が食べられることに感謝して、おいしくいただきます。

今年は、栃木県のご当地メニューや特産品を給食に提供します。お楽しみに♪

15日 とちおとめジャム・インド煮 (鹿沼市) 16日 黒からあげ (佐野市)・ビルマ汁 (益子町) 17日 かんぴょうの炒め煮 (下野市)

18日 宮っ子ランチ (宇都宮市) 19日 仲良し給食 (星が丘地域学校園)

★22日は、宇都宮農業協同組合さまより食育応援事業としてご提供いただいた いちごを提供します。

★29日は、トマト給食です。今月は、宇都宮産のトマトを使った「トマト卵中華スープ」です。

