



# 1月分 きゅうしょくこんだてよていひょう



宇都宮市立雀宮南小学校

ひにち	こんだてめい		カロリー (kcal) タンパク (g) しじつ (g)	おもなさいりょう		
				あか (血や肉になる)	きいろ (熱や力になる)	みどり (体の調子を整える)
8 (水)			702 31.0 26.1 3.3	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご ぶたにく	パン わんたん サラダあぶら さとう デザート キャラメルクリーム	パセリ キャベツ にんじん もやし ねぎ たまねぎ ほうれんそう
9 (木)			668 21.2 19.0 1.9	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし みそ	こめ むぎ コロッケ サラダあぶら さとう ごま ゼリー	パセリ キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな
10 (金)			730 22.2 25.5 2.6	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かいそう	こめ むぎ サラダあぶら こんにゃく さとう かきあげ	キャベツ もやし にんじん コーン ごぼう しょうが いんげん
14 (火)			672 30.2 19.7 2.3	ぎゅうにゅう わかめ たまご とりにく ぶたにく かつおぶし みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら バター	たまねぎ たけのこ にんじん もやし えだまめ コーン ねぎ にんにく いよかん
15 (水)			685 23.5 26.3 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	パン サラダあぶら バター こむぎこ じゃがいも セリー	たまねぎ にんじん コーン えだまめ キャベツ もやし こまつな
16 (木)			660 32.6 16.5 1.5	ぎゅうにゅう あかざかな だいす さつまあげ のり ぶたにく こんぶ	こめ むぎ こんにゃく さとう	ほうれんそう こんにゃく キャベツ ごぼう
17 (金)			645 26.1 19.7 1.4	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かつお たまご	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さとう	しょうが はくさい たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ちんげんさい えだまめ みかん
20 (月)			729 26.4 22.5 2.4	ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ ひつみ (いわてけん)	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな
21 (火)			724 28.7 22.6 2.8	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし とうふ	こめ むぎ さとう サラダあぶら さといも こんにゃく こむぎこ タルタルソース セリー	ほうれんそう はくさい にんじん ごぼう だいこん こまつな
22 (水)			624 24.0 22.3 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめこパン ちゅうかめん でんぶん ジャム サラダあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ もやし しいたけ キャベツ レンコンサラダ
23 (木)			654 31.4 16.4 3.8	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール わかめ かつおぶし	こめ むぎ サラダあぶら さとう なんぶせんべい	しょうが はくさい ねぎ ごぼう にんじん
24 (金)			622 23.2 17.7 3.4	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ヨーグルト	パン ちゅうかめん じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん もやし こまつな
27 (月)			690 30.7 23.0 2.2	ぎゅうにゅう だいす みそ わかめ とりにく とうふ かつおぶし のり	こめ むぎ でんぶん さとう ごま サラダあぶら	しいたけ にんじん たけのこ いんげん ねぎ
28 (火)			627 20.0 16.3 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ いちご
29 (水)			691 21.8 28.0 3.0	ぎゅうにゅう ウインナー	パン じゃがいも サラダあぶら ジャム ごまあぶら サラダあぶら さとう はるさめ	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん
30 (木)			644 28.5 21.6 1.9	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく ひじき あぶらあげ だいす	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにゃく	しょうが はくさい もやし ほうれんそう にんじん
31 (金)			630 31.3 17.0 2.6	ぎゅうにゅう たら チーズ とりにく みそ かつおぶし とうふ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	パセリ ほうれんそう にんじん もやし レモン ねぎ だいこん キャベツ ごぼう

※(げん)は、減量パンです。

※たしょう、へんこうがあるかもしれません。

1月の平均 エネルギー 670kcal たんぱく質 26.7g 脂質 21.2g 塩分 2.5g

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー 640kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.6g 塩分 2.5g