



1月 こんだてひょう



宇都宮市立田原西小学校

給食回数17回(米飯回数13回) 米粉パン0回 県産小麦使用0回

日付	飲み物	主食	副食	お も な ざ い り ょ う				行事	
				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	骨や筋肉をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる		
8 (水)	牛乳	麦入りごはん	白身魚のみそチーズ焼き ごまあえ さつま汁	629 30.6 16.8	牛乳 タラ チーズ とり肉 みそ	豆腐 レモン ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	ごぼう ねぎ だいこん こめ むぎ こむぎ さといも さとう		
9 (木)	牛乳	麦入りごはん	とり肉のりきゅう揚げ おひたし みそ汁	680 23.8 23.2	牛乳 とり肉 とうふ みそ わかめ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ	こめ むぎ こむぎ サラダ油 にま		
10 (金)	牛乳	麦入りごはん	セルフ中華どん チンゲンサイととうふのスープ ヨーグルト	642 26.2 17.8	牛乳 ぶた肉 うすら卵 とうふ わかめ	ヨーグルト しょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ	ピーマン チンゲンサイ グリーンピース こめ むぎ サラダ油 さとう てんぷん		
14 (火)	牛乳	ココア あげパン	ゆでやさい ポークポトフ りんご	649 24.4 25.2	牛乳 ぶた肉 ベーコン	キャベツ たまねぎ りんご キャベツ セロリ コーン	フロッキー えだまめ りんご こめ むぎ サラダ油 さとう		
15 (水)	牛乳	麦入りごはん	やきとり風あえもの みそけんちん汁 ふりかけ(さけ)	638 29.8 16.5	牛乳 とり肉 とうふ みそ	しょうが ねぎ にんじん だいこん	こまつな こめ むぎ サラダ油 さとう		
16 (木)	牛乳	麦入りごはん	白身魚の和風マリネ アーモンドあえ 五目にまめ	645 27.7 17.6	牛乳 モロ だいず こんぶ さつまあげ	ぶた肉 たまねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう	こめ むぎ サラダ油 てんぷん さとう	アーモンド	
17 (金)	牛乳	麦入りごはん	牛肉と茎にんにくのオイスター炒め タイピーエン レモンゼリー	647 25 17.1	牛乳 牛肉 ぶた肉 いか えび	うすら卵 なるこ わかめ	しょうが ねぎ はくさい きくらげ しめじ だけご	こめ むぎ サラダ油 てんぷん ごま油 さとう	サラダ油
20 (月)	牛乳	麦入りごはん	さばのしょうが煮 いそべあえ すいとん	678 30.2 18.3	牛乳 とり肉 みそ のり さば	こまつな だいこん にんじん ほうれん草 キャベツ	こめ むぎ こむぎ こむぎ こむぎ		
21 (火)	牛乳	コッペパン	マカロニグラタン ゆでやさい キャベツのスープ	635 25.9 21.0	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム キャベツ	パン マカロニ こむぎ パン サラダ油		
22 (水)	牛乳	麦入りごはん	セルフひじきごはん せかまほこの二色揚げ おひたし	632 21.9 18.1	牛乳 ひじき あぶらあげ せかまほこ	にんじん ごぼう ほうれん草 キャベツ	こめ むぎ にんにく さとう こむぎ		
23 (木)	牛乳	麦入りごはん	白身魚の西京焼き ゆでやさい みそしる ヨーグルト	652 28.8 13.9	牛乳 タラ みそ 西京みそ ヨーグルト	ほうれん草 キャベツ コーン さやえんどう キャベツ	こめ むぎ じゃがいも		
24 (金)	牛乳	麦入りごはん	セルフおやこどん まろやかみそ汁 デコボン	650 26.7 20.4	牛乳 とり肉 たまご あぶらあげ 豆乳	たまねぎ にんじん だけご えだまめ だいこん	こめ むぎ さとう にんにく こむぎ		
27 (月)	牛乳	麦入りごはん	ぎょうざ風あんかけどん ワンタンスープ いちご	640 22.6 17.8	牛乳 ぶた肉 たまご	キャベツ にら もやし えのき しょうが にんにく いも	にんじん こまつな ごま油 てんぷん わんたん	マナーアップ 週間 ◎栃木県献立	
28 (火)	牛乳	コッペパン	ゆでやさい かぼちゃのシチュー オレンジゼリー	683 24.3 22.5	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ	キャベツ かぼちゃ コーン たまねぎ パセリ ほうれん草	パン マナーアップ 週間 サラダ油 おはなし給食		
29 (水)	牛乳	いも入り やきそば	わかめスープ チーズドック	628 21.8 22.8	牛乳 ぶた肉 いもの わかめ	チーズ たまねぎ にんじん ねぎ	やきそば じゃがいも サラダ油 はるさめ こまつな	マナーアップ 週間 ◎栃木県献立	
30 (木)	牛乳	麦入りごはん	さけのしもつかれーゼ とちまろ汁 いちごのムース	648 29.5 16.8	牛乳 さけ だいず とり肉 とうふ	みそ だいこん にんじん かんぴょう ごぼう こまつな	こめ むぎ てんぷん サラダ油	マナーアップ 週間 ◎栃木県献立	
31 (金)	牛乳	麦入りごはん	さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじ汁 ゆずゼリー	667 20.8 19.2	牛乳 たまご みそ ぶた肉	もやし にら にんじん かんぴょう たまねぎ こまつな	ゆず こめ むぎ サラダ油 さといも こまつな パン	マナーアップ 週間 ◎栃木県献立 言っ子ランチ	

☆ 給食は都合により変更になる場合があります。 摂取基準：エネルギー 650kcal タンパク質 26g 脂質 21.3g 塩分2g



31日(金) 宮っ子ランチ

宮っ子ランチとは・・・
わたしたちの住む宇都宮市の特産品を使用した歴史や文化を感じることが出来る和食の献立です。

今回、給食で食べる冬メニューは・・・
「黄ぶなにちなんで健康になろう 献立」

黄ぶなの伝説を知っていますか？昔、天然痘という病気がはやり、神様にお祈りしました。ある日、宇都宮の田川で釣れた黄ぶなを病人が食べたところ、たちまち病気が治り、神様のおかげと感謝しました。そこから毎年黄ぶなの形をしたものをお供えして健康を祈るようになりました。

宮っ子ランチでは、みなさんの健康を願って、黄ぶなと同じく黄色い色のゆずを使ったゼリーを出します。ほかにも、宇都宮市の郷土料理の「かんぴょうのたまごとじ汁」や、宇都宮市産の食材を豊富に使用した「さといもコロッケ」も出ます！

栃木県をおいしく味わおう！

27日(月) ぎょうざといちご
栃木県のソウルフード、ぎょうざをアレンジしたあんかけどんと、特産品のいちごを出します！とくにいちごは、JAうつのみやからいいただいたものです。感謝して食べましょう。

28日(火) おはなし給食「14ひきのねずみ」シリーズ
いわむらかずお 作
栃木県在住の絵本作家、いわむらかずおさんの本からおはなし給食を実施します！おたのしみに！

29日(水) いも入りやきそば
栃木県のかくれた名物、いも入りやきそば！主に栃木市のB級グルメとして有名です。じゃがいもを入れることでボリュームたっぷりでおいしいやきそばに早変わり！

30日(木) 栃木県の郷土料理をアレンジ！
郷土料理の「しもつかれ」を鮭にあうソースにアレンジし、食べやすく仕上げました。また、平成28年度に「第7回全国給食甲子園」で特別賞を獲得した料理です。