



給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校



今日の給食目標
給食に感謝しよう！



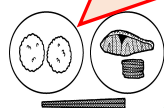
日付	こんだてめい		カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう					
	主食	主菜・副菜		ち血やにくになる	からだちようし体の調子をととのえる	ちからねつ力や熱のもとになる			
8(火)	こめこパン	ウインナーとじゃがいものチリソース ゆでやさい てづくりドレッシング	639 22 30.8	ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ ニンニク しょうが ねぎ グリーンピース ほうれんそう キャベツ にんじん	こめこパン じゃがいも あぶら はるさめ さとう			
9(水)	むぎいりごはん	しろみぎかなフライ ポイルキャベツ かわりきんぴら	623 21.7 18.5	ぎゅうにゅう しろみぎかな たまご ぶたにく	ごぼう にんじん しいたけ キャベツ	こんにやく さとう ごま こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら			
10(木)	パンネ	ミートソース キャベツのスープ	602 27 22.5	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ぎゅうにく	グリーンピース キャベツ にんじん たまねぎ	パンネ あぶら			
11(金)	むぎいりごはん	ぶたにくのしょうがやき ちゅうかふうサラダ ひじきとだいずのいりに	635 28.9 18.2	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん	こめ むぎ はるさめ ごま ごまあぶら さとう あぶら こんにやく			
15(火)	コッペパン	フルーツクリームサンド チキンピカタ ゆでやさい てづくりドレッシング	627 22 26.4	ぎゅうにゅう クリーム とりにく たまご	みかん パイナップル もも パセリ キャベツ こまつな コーン にんじん	パン あぶら			
16(水)	むぎいりごはん	ごぼうカレー アーモンドあえ	647 19.6 18.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも アーモンド さとう			
17(木)	むぎいりごはん	セルフちゅうかどん てづくりフルーツゼリー チンゲンサイととうふのスープ	623 25.7 15	ぎゅうにゅう むきえび いか ぶたにく とうふ わかめ うずら卵	しょうが たまねぎ しいたけ しいたけ たけのこ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら			
18(金)	むぎいりごはん	ぶたにくのみそづけやき からしあえ けんちんじる	624 29.1 17.3	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	しょうが もやし はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう こまつな だいこん	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく さといも			
21(月)	★給食週間(～25日まで) むぎいりごはん	セルフおやこどん とんじる いちご	690 29.6 22	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース だいこん ねぎ いちご	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも			
22(火)	コッペパン	セルフぎょうぎドッグ おひたし ミネストローネスープ	610 28 22.4	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	キャベツ いら えのき にんじん しいたけ ニンニク しょうが ほうれんそう	パン こむぎこ ごまあぶら じゃがいも マカロニ			
23(水)	むぎいりごはん	さばのしょうがに かわりきんぴら ごまずあえ	686 25.4 23.9	ぎゅうにゅう さば とりにく	ごぼう にんじん こんぶ かんぴょう キャベツ コーン しょうが	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにやく			
24(木)	むぎいりごはん	とりにくのりきゅうあげ いそべあえ ゆばのみそしる	634 30.1 18.2	ぎゅうにゅう とりにく のり ゆば わかめ みそ	ほうれんそう キャベツ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ あぶら			
25(金)	★おはなし給食 ケチャップライス	ハンバーグ きのことブロッコリーのソテー コンソメスープ オレンジ	603 20.5 18.7	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく	ブロッコリー しめじ にんじん コーン たまねぎ もやし こまつな オレンジ	こめ さとう あぶら じゃがいも			
28(月)	むぎいりごはん	ユーリンチー パンサンスウ チンゲンサイとたまごのスープ	606 28.1 16.7	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが ニンニク ねぎ キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ			
29(火)	トースト	ハンガリアシチュー ゆでやさい	654 23.6 24	ぎゅうにゅう ミートボール わかめ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ コーン りんご	パン じゃがいも マーガリン あぶら			
30(水)	むぎいりごはん	セルフかきあげどん おひたし よしのじる	649 20.7 20.7	ぎゅうにゅう かきあげ あぶらあげ とりにく	キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな	こめ むぎ あぶら さといも でんぶん			
31(木)	むぎいりごはん	やきとりふうあえもの いものこじる ふりかけ(さけぱっぱ)	692 27.6 22.3	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール とうふ みそ	しょうが ねぎ にんじん こまつな	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにやく			

給食実施回数 17回【米飯回数 12回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 1回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数 1回】
※給食内容は都合により変更になることがあります。※お米は宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳(栃木県産)は毎日です。

1月24日(木)～30日(水)は全国給食週間です！

給食のはじまりは、お弁当を持ってこれない子どもたちのために簡単な食事を出すようになったことです。
現在は、栄養補給だけでなく、望ましい食事の在り方や感謝の気持ち、食文化など、食についてのたくさんのお話を学ぶことが目的となっています。

日本で学校給食が始まったころの献立は、おにぎり・塩さけ・漬物などだったそうです。



田原小学校では1/21(月)～25(金)の期間、栃木県の特産物を使ったメニューが献立に登場します！どこに何が入っているか、探してみよう！最終日はおはなし給食です。

ヒント

