



# 給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

今月の給食目標  
給食に感謝しよう！



日付	こ ん だ て め い		加り-(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 ょ 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 (水)	むぎいりごはん	しろみざかなのフライ 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 ふたにく しろみざかな(ほき)	キャベツ にんじん ごぼう しいたけ	こめ こむぎこ あぶら こんにやく	むぎ パンこ ごま
9 (木)	ミートペンネ	ミートソース キャベツのスープ	602 27 22.5	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン ぎゅうにく	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ	マカロニ あぶら	あぶら
10 (金)	むぎいりごはん	ふ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 さつまあげ だいず あぶらあげ ひじき ふたにく	にんじん しょうが ほうれんそう もやし	こめ こんにやく あぶら ごま	むぎ さとう はるさめ ごまあぶら
14 (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	673 23.2 27	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ	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 さとう ホイップクリーム あぶら	
15 (水)	むぎいりごはん	ごぼうカレー アーモンドあえ	642 19.4 17.9	ぎゅうにゅう ふたにく	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 あぶら アーモンド	むぎ じゃがいも さとう
16 (木)	むぎいりごはん	とりにくのりきゅうあげ いそべあえ みそしる	659 29.8 17.6	ぎゅうにゅう とりにく のり わかめ みそ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	むぎ ごま あぶら
17 (金)	むぎいりごはん	ふたにくのさんみやき からしあえ けんちんじる	624 29.1 17.3	ぎゅうにゅう ふたにく 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 さとう ごま さといも	むぎ あぶら こんにやく
20 (月)	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 ふたにく みそ	たまねぎ にんじん グリーンピース たけのこ だいこん ねぎ いちご	こめ さとう じゃがいも	むぎ こんにやく
21 (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	639 22.4 29.1	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 あぶら さとう	じゃがいも はるさめ
22 (水)	むぎいりごはん	さばのみそに こんぶのきんぴら ごまずあえ	700 24.6 25.8	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	こめ あぶら ごま	むぎ さとう こんにやく
23 (木)	むぎいりごはん	セルフちゅうかどん てづくりゼリー あおなととうふのスープ	623 25.7 15	ぎゅうにゅう えび いか ふたにく とうふ わかめ うずらたまご	しょうが たまねぎ しいたけ にんじん ピーマン チンゲンサイ たけのこ	こめ あぶら でんぶん	むぎ さとう ごまあぶら
24 (金)	むぎいりごはん	ユーリンチー バンサンスウ チンゲンサイとたまごのスープ	611 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 こむぎこ あぶら ごまあぶら	むぎ でんぶん さとう はるさめ
27 (月)	★給食週間(～31日まで) むぎいりごはん ★沖縄県	ふたにくのみそづけやき やさしいため ★もずくスープ	677 27.4 25	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とうふ たまご	しょうが にんじん しいたけ もやし ピーマン もずく	こめ さとう でんぶん	むぎ あぶら
28 (火)	ツナトースト ★岡山県	★そずりなべ ごまあえ	661 27.5 27.5	ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ	たまねぎ パセリ ごぼう にんじん はくさい えのきたけ ねぎ きょうな	パン さとう	マーガリン ごま
29 (水)	むぎいりごはん ★北海道	★さけのちゃんちゃんやき もやしのいそべあえ ひじきとだいずのいりに	611 27.5 16.9	ぎゅうにゅう さけ みそ ひじき さつまあげ あぶらあげ とりにく	キャベツ たまねぎ ピーマン とうもろこし ほうれんそう もやし のり にんじん	こめ あぶら マーガリン	むぎ さとう こんにやく
30 (木)	むぎいりごはん ★福島県	やきとりふうあえもの ★こづゆ ふりかけ(さけぱっぱ)	684 28.1 20.7	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール ホタテ	しょうが ねぎ にんじん きくらげ ほうれんそう	こめ あぶら さといも	むぎ さとう まめふ
31 (金)	★宮っコランチ むぎいりごはん ★栃木県	さといものコロッケ もやしとニラのごまあえ かんぴょうのたまごとじ ゆずゼリー	668 20.9 19.2	ぎゅうにゅう たまご みそ	もやし にら にんじん かんぴょう ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら さとう	むぎ ごま さといも



給食実施回数 17回【米飯回数 13回 / パン回数 2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(金)～30日(木)は全国給食週間です！

田原小学校では1月27日(月)から31日(金)の期間でいつもの給食とは違う献立が登場します！

月曜日から木曜日までは先生たちに所縁のある都道府県の郷土料理を出します。どの先生がどの都道府県と関りがあるかは

当日の給食の時間に放送しようと思っておりますので、みなさんも予想してみてくださいね！

金曜日は宮っコランチ(冬バージョン)です。今回は宇都宮のお土産にもなっている「黄ぶな伝説」にちなんで献立になっています。

「黄ぶな伝説」は“昔、宇都宮で天然痘という病気が流行ったときに、黄ぶなが村を救ってくれた。”というお話です。くわしくは

図書室に本があるので、ぜひ、一度読んでみてください！！