



令和4年度 1 月分 予 定 献 立 表

富士見小学校・16回

日 付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	エネルギーkcal たんぱく質g カルシウムmg 脂質g	行事	お も な ざ い り よ う		
				おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる (牛乳はこのなかま)	おもに体の調子をととのえる
10 (火)	パン とちおとめジャム とりにくとじゃがいものケチャップあえ やさいスープ だいだいムース	663 25.4 342 23.8		パン さとう あぶら ジャム でんぶん じゃがいも	とりにく ベーコン	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな しょうが だいだい
11 (水)	むぎいりごはん やさいとわかめのとうふよせ やさいのにんにくしょうゆあえ にくだんごスープ	618 22.5 315 18.4		こめ むぎ あぶら でんぶん	とりにく わかめ たまご タラ	たまねぎ はくさい もやし キャベツ しょうが にんじん こまつな たけのこ
12 (木)	むぎいりごはん トビウオのフライ だいこんのいそべあえ かんぴょうのいために	716 29.9 320 25.2		こめ むぎ ごま あぶら さとう パンこ こむぎこ	トビウオ たまご のり とりにく あぶらあげ	かんぴょう にんじん だいこん ごぼう えだまめ しいたけ
13 (金)	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき ごまあえ みそしる みかん	675 33.3 342 19.8		こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ぶたにく わかめ かつおぶし みそ	こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ しょうが みかん
16 (月)	むぎいりごはん メバルのかすづけ からしあえ タンタンはるさめスープ	575 27.7 324 13.7		こめ むぎ さとう はるさめ ごま あぶら さけかす	メバル ぶたにく みそ かつおぶし	もやし にんじん にら しめじ はくさい こまつな ねぎ えのき
17 (火)	こめこパン ハンガリアンシチュー かいそうサラダ	540 22.3 282 20.5	なかよし 集会	こめこパン じゃがいも あぶら こむぎこ	ミートボール わかめ	たまねぎ コーン にんじん トマト ブロッコリー あかピーマン
18 (水)	★みやっこランチ むぎいりごはん さといもコロッケ もやしとにらのおひたし かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー	647 20.4 290 17.6		こめ むぎ あぶら さとう さといも パンこ ゼリー	たまご ぶたにく みそ	もやし にら かんぴょう にんじん ねぎ こまつな ゆず
19 (木)	ジャンバラヤ オムレツ ゆでやさいサラダ ポテトスープ	669 24.9 397 22.6		こめ むぎ あぶら じゃがいも	とりにく たまご ウィンナー ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト コーン セロリ マッシュルーム
20 (金)	エッグカレーライス フルーツヨーグルト	725 22.6 331 19	6年 生中 学校 訪問	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	とりにく チーズ うすらのたまご ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご みかん・もも・パイナップル
23 (月)	★6ねんせいリクエストメニュー (わかめごはん・クレープ) やきとりふうあえもの こんさいのみそしる	718 30.6 344 20.7	学校 給食 週間	こめ むぎ あぶら さとう クレープ	わかめ とりにく ミートボール かつおぶし みそ	ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな しょうが
24 (火)	★1ねんせいリクエストメニュー (ココアあげパン・いちご) ウィンナーとやさいのスープに ゆでやさいサラダ	577 19.8 316 23.5	学校 給食 週間	パン あぶら ココア さとう じゃがいも	ウィンナーソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー いちご
25 (水)	★3ねんせいリクエストメニュー (ワントンスープ・あおりんごゼリー) むぎいりごはん セルフちゅうかどん	638 25.6 308 15.5	学校 給食 週間	こめ むぎ あぶら さとう ワントンのかわ でんぶん ゼリー	ぶたにく いか うすらのたまご	はくさい たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ キャベツ もやし ねぎ
26 (木)	★4ねんせいリクエストメニュー (さばのみそに・ヨーグルト) むぎいりごはん はるさめサラダ たまごスープ	707 27.1 431 24.7	学校 給食 週間	こめ むぎ さとう あぶら ごま はるさめ でんぶん	さば たまご みそ ヨーグルト	にら にんじん コーン しょうが たけのこ キャベツ
27 (金)	★2ねんせいリクエストメニュー (とりにくのからあげ・アセロラゼリー) むぎいりごはん おひたし けんちんじる	714 26.9 372 23.4	学校 給食 週間	こめ むぎ でんぶん あぶら さといも ゼリー	とりにく とうふ かつおぶし	たまねぎ にんにく しょうが はくさい こまつな ごぼう にんじん だいこん
30 (月)	★5ねんせいリクエストメニュー (ゆでやさいサラダ・ガトーショコラ) スパゲティミートソース	754 36.4 317 21.2	学校 給食 週間	スパゲティ あぶら こむぎこ マーガリン ガトーショコラ	ぶたにく チーズ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ にんにく トマトピューレ しょうが セロリ キャベツ ほうれんそう
31 (火)	むぎいりごはん やきざかな おひたし ぶたじる	655 31.4 360 29.1		こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	かつおぶし ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ タラ	こまつな ねぎ にんじん こんにゃく ほうれんそう はくさい ごぼう だいこん

※ 都合により献立を変更することがあります。

* 数値は中学年用です

※ 「宮っ子ランチ」年4回、宇都宮の特産品を使った献立が出ます。1月は「黄ぶな伝説」にちなんだ献立です。

※ 1月23日～1月30日は富士見小の学校給食週間です。各学年のリクエストメニューが出ます。

※ 1月24日の「いちご」はJAグループ栃木からの贈答品です。

※ 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650kcal たんぱく質24g カルシウム350mg 脂質19.6g

※ 1月平均エネルギー662kcal たんぱく質26.7g カルシウム337mg 脂質21.2g ※数値は中学年用です。

