



1月給食予定献立表



宇都宮市立五代小学校

日付	こ ん だ て め い *材料・その他の都合により、献立が変更になる場合があります。	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う		
			血やにくになる(あか) 	体の調子をとのえる(みどり) 	カや熱のもとになる(きいろ)
9(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ(あおじそドレッシング)	664 21.0 18.6	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ のり こんぶ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース キャベツ とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング
10(水)	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい(てづくりちゅうかドレッシング)	708 25.1 27.7	ぎゅうにゅう とりにく	いちご しょうが レモン パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん	パン さとう でんぷん サラダあぶら じゃがいも はるさめ ごまあぶら
11(木)	ビビンパどん(むぎいりごはん) ぎゅうにゅう はるさめちゅうかスープ とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)	679 25.0 22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご とうにゅう	にんにく にんじん ほうれんそう もやし たけのこ きくらげ こまつな いちご	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま はるさめ でんぷん サラダあぶら
12(金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのりきゅうあげ はくさいとほうれんそうのおひたし けんちんじる	668 27.3 21.1	ぎゅうにゅう あじ とうふ かつおぶし	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう ごま でんぷん サラダあぶら こんにゃく さといも ごまあぶら
15(月)	ジャンバラヤ(むぎいりごはん) ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ポテトのスープ	665 21.4 26.3	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン たまご	にんにく セロリー トマト たまねぎ ピーマン にんじん とうもろこし パセリ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも
16(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのからあげ やさいのにんにくしょうゆあえ こんにゃくきんぴら	632 26.4 18.6	ぎゅうにゅう モロ ぶたにく ちくわ	しょうが もやし キャベツ にんじん にんにく ごぼう さやいんげん	こめ むぎ マヨネースタイプドレッシング でんぷん サラダあぶら ごまあぶら こんにゃく さとう ごま
17(水)	はちみつパン ぎゅうにゅう ハンガリアシチュー ゆでやさい(てづくりフレンチドレッシング) みかん	680 24.6 21.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマト グリンピース キャベツ とうもろこし ブリッコリー キャベツ	パン はちみつ サラダあぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう
18(木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい はるさめサラダ はっほうさい	655 24.7 19.0	ぎゅうにゅう えび たら ほたて ぶたにく いか うずらたまご	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが しいたけ ピーマン たけのこ	こめ むぎ パンこ でんぷん さとう こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら サラダあぶら
19(金)	えびいかかきあげどん(むぎいりごはん) ぎゅうにゅう はくさいのしおこんぶあえ いなかじる	685 23.1 22.7	ぎゅうにゅう えび いか かつおぶし こんぶ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しゅんぎく ごぼう はくさい かんぴょう ねぎ	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら さとう でんぷん ごまあぶらこんにゃく じゃがいも
22(月)	【みやっこランチ(ふゆ)】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう さといものコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじ ゆずゼリー	666 20.3 18.4	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご かつおぶし みそ	たまねぎ もやし にら にんじん かんぴょう ねぎ ほうれんそう ゆず	こめ むぎ さといも じゃがいも サラダあぶら さとう パンこ ごま
23(火)	【日本の郷土料理・名物料理：とうきょう】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご こまつなのいそべあえ ちゃんこじる	603 24.3 18.0	ぎゅうにゅう たまご のり とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく	こまつな キャベツ はくさい ねぎ だいこん にんじん しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら
24(水)	【日本の郷土料理・名物料理：ぐんま】 こめこパン ぎゅうにゅう おきりこみ ホルモンあげ こんにゃくサラダ	639 27.5 20.5	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あぶらあげ ちくわ のり こんぶ わかめ	にんじん だいこん はくさい ねぎ キャベツ とうもろこし	パン ほうとう サラダあぶら さといも こむぎこ パンこ さとうこんにゃく ごま ごまあぶら
25(木)	【日本の郷土料理・名物料理：みやぎ】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん ほうれんそうとキャベツのおひたし ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	681 23.7 23.5	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく きりぼしだいこん さやいんげん	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま
26(金)	【宇都宮市のトマトきゅうしょく】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのうめしょうゆに からしあえ トマトんじる いちごヨーグルト	672 28.8 16.7	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ かつおぶし ヨーグルト	うめ こまつな にんじん キャベツ トマト だいこん ごぼう ねぎ いちご	こめ むぎ さとう こめこ じゃがいも サラダあぶら
29(月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさんみやき ごますあえ かんぴょうのいために	702 32.7 22.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ たまご	ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん かんぴょう えだまめ しいたけ ごぼう	こめ むぎ ごま さとう しらたき サラダあぶら
30(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきとりふうあえもの こんさいのみそじる のりふりかけ	677 33.0 18.5	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ かつおぶし みそ のり	しょうが たまねぎ にんにく ねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとうこんにゃく ごま
31(水)	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう ポークビーンズ いろどりサラダ	654 24.7 20.7	ぎゅうにゅう れんにゅう ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし	パン さとう ココア サラダあぶら じゃがいも

こんげつのきゅうしょくもくひょう

かんしゃしてたべましょう。

1月24日～30日は『全国学校給食週間』です

学校給食の歴史は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってくるのでない児童を対象に、おにぎりなどのお昼ごはんを用意したのが始まりです。

その後、給食は全国に広まりましたが、戦争のために中断されてしまいました。戦争が終わると、世界から食料などの支援物資が届き、昭和21年12月24日、給食が再開され、この日が給食記念日になりました。現在は12月24日が冬休みに近いので、1ヵ月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としています。今の日本は、手軽に食べたいものが手に入る時代です。みなさんは、食べ物を大切にしていますか？この機会に、自分の食生活を振り返ってみましょう。

★学校給食摂取基準★

【小学校中学年一人一食あたり】

・エネルギー:650Kcal ・たんぱく質:21～33g ・脂質:14～21g ・食塩 2.0g以下

【五代小平均(中学年)】

・エネルギー:666Kcal ・たんぱく質:25.5g ・脂質:20.9g ・食塩 2.3g

●22日(月)～26日(金) 五代小学校給食週間中のこんだて●

学校給食週間中は、毎日いろいろなテーマで給食を作ります。

★22日(月)【宮っ子ランチ・冬】宇都宮市の特産物を使ったこんだて

★23日(火)【東京】厚焼き卵・小松菜(磯辺あえ)・ちゃんこ汁

★24日(水)【群馬】おきりこみ・ホルモン揚げ・こんにゃく(サラダ)

★25日(木)【宮崎】チキン南蛮・切干大根(炒め物)・ほうれんそう(おひたし)

★26日(金)【宇都宮市】トマト献立 トマト豚汁