



1月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

日にち	主食	お肉	こんだて	魚やにくなる(赤)	体の調子をとる(緑)	力や歯のもとになる(黄色)	おつり	たんぱく	しぼり	えんぶん	ほくろ			
8 (木)			新春献立	牛乳	とり肉	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ	711	21.9	20.9	2.1	
			チキンカレー ゆで野菜 新春デザート紅白ゼリー	チーズ	えだまめ	にんにく	サラダ油	じゃがいも						
9 (金)			セルフビビンバ并 トックスープ まんてん黒豆	牛乳	とり肉	にんにく	にんじん	こめ	むぎ	662	27.1	21.5	2.8	
				卵	ぶた肉	ほうれん草	もやし	ごま	ごま油					
				黒豆		ねぎ	チンゲン菜	さとう	サラダ油					
13 (火)			好き嫌い克服メニュー (かいそう)	牛乳	わかめ	りんご	トマト	パン	さとう	658	25.0	20.9	2.7	
			りんごジャム トマトオムレツ ゆで野菜 ポークポトフ	ぶた肉	卵	キャベツ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油					
				ベーコン		コーン	にんじん							
						いんげん								
14 (水)			いわしの梅しょうゆ煮 ゆかりあえ こうや豆腐と野菜の炒めもの	牛乳	いわし	キャベツ	もやし	こめ	もち玄米	692	27.5	22.2	2.1	
				ぶた肉	こうや豆腐	にんじん	にんにく	でん粉	サラダ油					
						たまねぎ	えだまめ	さとう						
						赤しそ								
15 (木)			ユーリンチー パンサンスウ チンゲン菜と卵のスープ	牛乳	とり肉	ねぎ	キャベツ	こめ	むぎ	695	26.6	21.8	2.2	
				卵		にんじん	もやし	こむぎ粉	でん粉					
						チンゲン菜	たまねぎ	さとう	はるさめ					
						しょうが	にんにく	ごま油	サラダ油					
16 (金)			セルフとりそばろ とん汁 みかん	牛乳	とり肉	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ	700	27.2	19.7	2.3	
				ぶた肉	みそ	えだまめ	だいこん	さとう	でん粉					
				かつおぶし		ごぼう	みかん	さいとも	こんにやく					
						こまつな		サラダ油						
19 (月)			しいらのカレーマヨソテー ごま酢あえ 筑前煮	牛乳	しいら	ほうれん草	キャベツ	こめ	むぎ	596	27.2	13.7	2.5	
				とり肉		にんじん	ごぼう	しらたき	さとう					
						しいたけ	たけのこ	ごま	サラダ油					
						いんげん		こんにやく						
20 (火)			いちご米粉パン 揚げじゃがいものトマトソースがらめ ゆで野菜	牛乳	ぶた肉	トマト	にんじん	こめごパン	じゃがいも	612	23.0	26.4	1.8	
						たまねぎ	にんにく	さとう	サラダ油					
						キャベツ								
						コーン	こまつな							
							いちご							
21 (水)			やきとり風あえもの はくさいの塩こんぶあえ 根菜のみそ汁	牛乳	とり肉	ピーマン	ねぎ	こめ	むぎ	625	26.7	16.7	2.2	
				ぶた肉	かつおぶし	にんじん	だいこん	サラダ油	さとう					
				みそ	こんぶ	ごぼう	こまつな	ごま油	こんにやく					
						はくさい	しょうが							
22 (木)			バスア竜田あげ ほうれん草のりいっぱいサラダ はくさいスープ 杏仁ゼリー	牛乳	バスア	ほうれん草	もやし	こめ	むぎ	634	24.3	18.7	1.7	
				のり	ぶた肉	にんじん	こまつな	サラダ油	でん粉					
				豆乳		しいたけ	たけのこ	ごま油	さとう					
						はくさい	もも	はるさめ						
23 (金)			スパゲティ チキンクリームソース かいそうサラダ ウエハース ココア	牛乳	とり肉	ぶなしめじ	ほうれん草	めん	小麦粉	676	25.4	27.3	2.0	
				生クリーム	ベーコン	たまねぎ	キャベツ	サラダ油	バター					
				わかめ		にんじん	コーン	さとう						
						パセリ								
26 (月)			ぶた肉の三味焼き 大根のいそべあえ かんぴょうの炒め煮	牛乳	ぶた肉	ねぎ	だいこん	こめ	むぎ	685	28.7	23.2	2.5	
				のり	とり肉	にんじん	えだまめ	ごま	さとう					
				あぶらあげ	卵	かんぴょう	ごぼう	ごま油						
27 (火)			はちみつ モロとくじらのケチャップあえ ゆで野菜 県産とちおとめヨーグルト	牛乳	モロ	ピーマン	にんじん	パン	はちみつ	709	25.5	21.2	2.3	
				くじら	ヨーグルト	たまねぎ	ほうれん草	サラダ油	はるさめ					
				かつおぶし		キャベツ	いちご	さとう						
						ゆず								
28 (水)			東京都渋谷区 交流献立 ほうれん草のバターライス とりのトマトクリーム煮 コーンサラダ	牛乳	とり肉	ほうれん草	たまねぎ	こめ	むぎ	673	26.8	22.6	2.2	
				生クリーム		にんにく	トマト	バター	サラダ油					
						ブロッコリー	キャベツ	こむぎ粉						
						コーン	えだまめ							
29 (木)			宮っ子ランチ 里芋コロツケ もやしとらのごまあえ かんぴょうの卵とじ	牛乳	卵	もやし	にんじん	こめ	むぎ	706	23.6	19.1	2.2	
				ぶた肉	かつおぶし	にんにく	ねぎ	さいとも	サラダ油					
				みそ		かんぴょう	ほうれん草	ごま	さとう					
						たまねぎ		こむぎ粉	じゃがいも					
30 (金)			沖縄県うるま市 交流 給食のめあて献立 セルフもずく丼 にんじんしりしり とちまる卵焼き	牛乳	もずく	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ	644	24.3	19.1	1.9	
				ぶた肉	大豆	えだまめ	ほうれん草	サラダ油	さとう					
				卵	ツナ	にんにく		でん粉	ごま油					

あけましておめでとうございます。
1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。
日本の学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡町(現鶴岡市)の
私立忠愛小学校で、生活に苦しむ子どものために昼食を与えたこ
とが始まりとされています。当時の給食の内容は、おにぎりや鮭、
菜の漬物などだったようです。
東小学校ではこの1週間、様々な地域の料理を提供します。

	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	しぼり 油(g)	えんぶん (g)
今月の平均摂取	667	25.7	20.9	2.2
小学生中学年一人一回あたりの 学校給食摂取基準値	650	21.1~ 32.5	14.4~ 21.6	2

都合により献立が変更になることがあります。
太字は地域農園または宇都宮産・栃木県産を使用しています。