



1月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

ひたち	主食	おひもの	こんだて	血やにくになる(魚)	体の調子をととのえる(穀)	力や熱のものになる(黄身)	おつりよう	たんぱくしつ	しづう	えんぶん	まくわく			
8 (木)	麦入りごはん	牛乳	新春献立 チキンカレー ゆで野菜 新春デザート紅白ゼリー	牛乳 チーズ	とり肉	たまねぎ えだまめ キャベツ いちご	にんじん にんにく キヤバツ いちご	ごめ サラダ油 プロッコリー	むぎ じやがいも さとう	711	21.9	20.9	2.1	ぼ
9 (金)	麦入りごはん	牛乳	セルフピビンパ丼 トックスープ まんてん黒豆	牛乳 卵 黒豆	とり肉 ぶた肉	にんにく ほうれん草 ねぎ	にんじん もやし チンゲン菜	ごめ ごま油 サラダ油	むぎ ごま さとう	662	27.1	21.5	2.8	
13 (火)	ロールパン	牛乳	好き嫌い克服メニュー(かいそう) りんごジャム トマトオムレツ ゆで野菜 ポークボトフ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	わかめ 卵	りんご キャベツ コーン いんげん	トマト たまねぎ にんじん	パン じやがいも	さとう サラダ油	658	25.0	20.9	2.7	ぼ
14 (水)	もち玄米ごはん	牛乳	いわしの梅しょゆ煮 ゆかりあえ こうや豆腐と野菜の炒めもの	牛乳 ぶた肉	いわし こうやどうふ	キャベツ にんじん たまねぎ 赤しそ	もやし にんにく えだまめ	ごめ でん粉 さとう	もち玄米 サラダ油	692	27.5	22.2	2.1	ぼ
15 (木)	麦入りごはん	牛乳	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 卵	とり肉	ねぎ	キャベツ にんじん チンゲン菜 じょうが	ごめ こむぎ粉 チンゲン菜 にんにく	むぎ でん粉 さとう ごま油 サラダ油	695	26.6	21.8	2.2	
16 (金)	麦入りごはん	牛乳	セルフとりそぼろ とん汁 みかん	牛乳 ぶた肉 かつおぶし	とり肉 みそ	たまねぎ えだまめ ごぼう こまつな	にんじん だいこん みかん こまつな	ごめ さとう さとう ごま油 サラダ油	むぎ でん粉 さとう こんにゃく	700	27.2	19.7	2.3	
19 (月)	麦入りごはん	牛乳	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	ごめ	むぎ さとう ごま サラダ油	596	27.2	13.7	2.5	ぼ
20 (火)	米粉パン	牛乳	いちご米粉パン 揚げし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 たまねぎ キャベツ コーン	にんじん にんにく こまつな いちご	ごめごパン	じやがいも サラダ油	612	23.0	26.4	1.8	
21 (水)	麦入りごはん	牛乳	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 ぶた肉 みそ	とり肉 かつおぶし こんぶ	ピーマン だいこん ごぼう はくさい	ねぎ にんじん ごぼう はくさい じょうが	ごめ サラダ油 さとう ごま油	むぎ さとう ごま油 こんにゃく	625	26.7	16.7	2.2	ぼ
22 (木)	麦入りごはん	牛乳	バサ竜田あげ ほうれん草のりいっぽいサラダ はくさいスープ 杏仁ゼリー	牛乳 のり 豆乳	バサ ぶた肉	ほうれん草	もやし	ごめ	むぎ でん粉 ごま油	634	24.3	18.7	1.7	ぼ
23 (金)	パスタ	牛乳	スパゲティ チキンクリームソース かいそうサラダ エハース ココア	牛乳 生クリーム わかめ	とり肉 生クリーム ベーコン	ぶなしめじ たまねぎ にんじん バセリ	ほうれん草	めん	小麦粉 サラダ油 バター	676	25.4	27.3	2.0	
26 (月)	麦入りごはん	牛乳	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 のり あぶらあげ	ぶた肉 とり肉 卵	ねぎ にんじん えだまめ かんぴょう	だいこん にんじん えだまめ ごぼう	ごめ	むぎ さとう ごま油	685	28.7	23.2	2.5	ぼ
27 (火)	コッペパン	牛乳	はちみつ モモ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 くじら かつおぶし	モロ ヨーグルト	ビーマン たまねぎ キャベツ ゆず	にんじん ほうれん草 いちご	パン	はちみつ サラダ油 さとう	709	25.5	21.2	2.3	ぼ
28 (水)	バター	牛乳	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 生クリーム	とり肉	ほうれん草	たまねぎ	ごめ	むぎ バター サラダ油	673	26.8	22.6	2.2	ぼ
29 (木)	麦入りごはん	牛乳	宮っ子ランチ 里芋コロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうの卵とじ	牛乳 ぶた肉 みそ	モロ かつおぶし	もやし にら かんぴょう	にんじん ねぎ ほうれん草	ごめ	むぎ さとう ごま ごむぎ粉 じやがいも	706	23.6	19.1	2.2	ぼ
30 (金)	麦入りごはん	牛乳	沖縄黒うるま市交流給食のめあて献立 セルフもずく丼 にんじんしりり とちまる卵焼き	牛乳 ぶた肉 卵	もずく 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ	ほうれん草	ごめ	むぎ サラダ油 でん粉 ごま油	644	24.3	19.1	1.9	ぼ

全国学校給食週間
牛乳

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)	しづう 質(g)	えんぶん 質(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。