１月給食予定献立表

宇都宮市立東小学校

ひにち	しゅしょく	のみもの	こんだて	血やにくになる（赤）	体の調子をととのえる（緑）	力や熱のもとになる（黄色）	ねつりょう	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん	ランチルーム	ほくほくランチ
9（火）	麦入りごはん	牛乳	辰年献立 チキンカレー ゆで野菜 辰年国産だいだいのムース	牛乳 とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ほうれんそう キャベツ だいだい	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも ゼラチン はちみつ	668	18.6	18.7	1.8	2年	ほ
10（水）	菜飯	牛乳	ホッケの塩焼き ごま酢あえ すまし汁	牛乳 ホッケ かまぼこ かつおぶし とうふ	だいこん にんじん キャベツ コーン ほうれんそう	こめ むぎ さとう ごま	562	28.5	12.2	3.2		
11（木）	パン	牛乳	ココア揚げパン ゆで野菜 洋風卵スープ	牛乳 にわとり卵 ベーコン ココア	キャベツ にんじん もやし コーン たまねぎ	パン サラダ油 じゃがいも さとう でん粉	628	21.6	23.8	2.4		
12（金）	麦入りごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き おひたし ひじきと大豆の炒り煮	牛乳 ぶた肉 ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	しょうが ほうれんそう はくさい もやし にんじん	こめ むぎ さとう こんにゃく サラダ油	633	26.6	20.8	1.8	5年	ほ
15（月）	めん	牛乳	好き嫌い克服メニュー（海藻） チャンポン 春巻き 海藻サラダ マーラーカオ	牛乳 ぶた肉 いか わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ	めん サラダ油 さとう でん粉 こむぎ粉 ごま油	653	22.5	27.7	3.3	ひまわり	ほ
16（火）	パン	牛乳	はちみつトースト ブロッコリーサラダ ハンガリアシチュー いちご(JAから１人２つぶ)	牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト えだまめ コーン ブロッコリー いちご	パン はちみつ じゃがいも サラダ油 バター	700	23.9	27.2	2.5		ほ
17（水）	麦入りごはん	牛乳	いかのみそづけ焼き おひたし いもこん鍋風汁	牛乳 みそ とり肉 いか かつおぶし	しょうが こまつな はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう こんにゃく	597	29.6	12.1	2.1	3年	ほ
18（木）	麦入りごはん	牛乳	アジフライ 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 あじ にわとり卵 あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ	にんじん にら キャベツ だいこん	こめ むぎ こむぎ粉 パン粉 サラダ油 はるさめ ごま ごま油	666	26.8	18.6	2.8	1年	
19（金）	麦入りごはん	牛乳	ハヤシライス アーモンドサラダ おたのしみチーズ	牛乳 バター ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ サラダ油 こむぎ粉 アーモンド	659	21.7	21.3	2.9		
22（月）	麦入りごはん	牛乳	いわしの梅じょうゆ煮 ゆかりあえ 凍り豆腐と野菜の炒め物	牛乳 バター ぶた肉 高野豆腐	キャベツ にんじん しそ にんにく たまねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう サラダ油 でん粉	689	28.6	21.9	2.1	6年	ほ
23（火）	パン	牛乳	フルーツクリームサンド チキンピカタ こんにゃくサラダ	牛乳 にわとり卵 チーズ とり肉 生クリーム わかめ	みかん パイナップル パセリ キャベツ コーン	パン こんにゃく さとう	656	27.7	24.9	2.6		
24（水）	麦入りごはん	牛乳	豚肉の三味焼き 大根の磯辺和え かんぴょうの炒め煮 とちまるくんいちごムース	牛乳 ぶた肉 のり とり肉 あぶらあげ にわとり卵	ねぎ だいこん かんぴょう にんじん えだまめ しいたけ ごぼう いちご	こめ むぎ ごま さとう ごま油 サラダ油 ゼラチン	686	28.6	24.1	2		ほ
25（木）	麦入りごはん	牛乳	１月の給食のめあて献立 モロのからあげ こんにゃくのきんぴら 田舎汁	牛乳 みそ かつおぶし とり肉 とうふ モロ ちくわ	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん かんぴょう こまつな	こめ むぎ さとう でん粉 サラダ油 ごま こんにゃく	652	29.2	17.2	2.7	4年	ほ
26（金）	麦入りごはん	牛乳	トマト給食 豚肉のワイン焼き 塩こんぶ和え トマ豚汁	牛乳 ぶた肉 こんぶ とうふ みそ かつおぶし	しょうが パセリ キャベツ きゅうり にんじん トマト だいこん ごぼう	こめ むぎ ごま油 サラダ油 さとう じゃがいも	613	29	16	2.1		ほ
29（月）	麦入りごはん	牛乳	宮っ子ランチ（冬） 里芋コロッケ もやしとにらのごま和え かんぴょうの卵とじ汁 ゆずゼリー	牛乳 みそ にわとり卵 かつおぶし	もやし にら にんじん かんぴょう ねぎ こまつな ゆず	こめ むぎ こむぎ粉 サラダ油 ごま さといも	660	20.1	18.4	2		ほ
30（火）	米粉パン	牛乳	プレーンオムレツ ゆで野菜 ポークポトフ とちおとめジャム	牛乳 ベーコン ぶた肉 にわとり卵	いちご ほうれんそう キャベツ コーン にんじん たまねぎ さやいんげん	パン じゃがいも	648	26.8	19.6	3		ほ
31（水）	麦入りごはん	牛乳	たらの西京焼き じゃがいものそぼろ煮 なめこ汁	牛乳 たら みそ ぶた肉 かつおぶし とうふ	えだまめ にんじん なめこ ねぎ	こめ むぎ サラダ油 さとう じゃがいも	676	31.3	16	2.5		

○ 数値は児童８歳～１１歳（中学年）の基準値で計算してあります。
　小学生中学年１人１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，脂質１９．５ｇ）
○ 事情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。

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,当時の給食の内容は,おにぎりや塩さけ,菜の漬物などと言われています。
東小学校では,「栃木の味めぐり献立」を提供します。