



1月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

ひにち		のち		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)		おつりよう	たんぱくしつ	しぼり	えんぶん	たんぱくたんぱく	
				日年献立													
8 (水)	 麦入りごはん	 牛乳	チキンカレー ゆで野菜 み年国産だいだいのパパロア	 チーズ	牛乳 とり肉	たまねぎ えだまめ ごまつな だいたい	にんじん にんにく キャベツ もやし	こめ むぎ サラダ油 さとう	658	21.6	18.0	2.2	ほ				
9 (木)	 麦入りごはん	 牛乳	ハンバーグ 宮のたれ 野菜のにんにくしょうゆあえ チンゲン菜と豆腐のかきたま汁		牛乳 ぶた肉 わかめ	とり肉 とうふ 卵	もやし にんじん にんにく チンゲンサイ たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま油	613	23.3	19.1	2.4	ほ				
10 (金)	 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 ぶた肉	いわし 高野豆腐	もやし しそ たまねぎ にんにく	こめ むぎ さとう サラダ油 でん粉	660	25.8	20.6	2.0	ほ				
14 (火)	 米粉パン	 牛乳	チョコレートクリーム いかとさつまいものあげ煮 はくさいスープ		牛乳 いか	ぶた肉	しょうが パセリ えのきたけ にんじん	ほうれんそう ごまつな はくさい さとう	米粉パン はるさめ チョコレートでん粉 サラダ油	606	24.5	20.7	2.3				
15 (水)	 麦入りごはん	 牛乳	ハッシュドボーク ゆで野菜 ミニフィッシュ		牛乳 いわし	ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム もやし にんじん	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま油	653	24.2	21.3	2.1					
16 (木)	 麦入りごはん	 牛乳	焼きとり風あえもの 根菜のみそ汁		牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 なまあげ かつおぶし	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう サラダ油 こんにゃく	609	23.7	16.7	2.3	ほ				
17 (金)	 麦入りごはん	 牛乳	セルフとりそばろ ワンタンスープ		牛乳 ぶた肉	とり肉	たまねぎ えだまめ キャベツ ごまつな	こめ むぎ さとう ワンタン	627	23.6	17.1	2.2					
20 (月)	 麦入りごはん	 牛乳	イカメンチ おひたし けんちん汁		牛乳 かつおぶし	イカ とうふ	ごまつな もやし にんじん ごぼう だいこん	こめ むぎ こむぎ粉 パン粉 サラダ油 こんにゃく さといも	637	21.4	19.5	2.2	ほ				
21 (火)	 パン	 牛乳	好き嫌い克服メニュー (海藻) りんごジャム トマトミートオムレツ ゆで野菜 チキンポトフ		牛乳 とり肉	卵 わかめ	りんご もやし コーン にんじん たまねぎ さやいんげん	パン ごま ごま油 じゃがいも	655	26.1	21.9	3.1	ほ				
22 (水)	 麦入りごはん	 牛乳	豚キムチ炒め とりそばろそうめん汁		牛乳 とり肉	ぶた肉 かつおぶし	にら たまねぎ えのきたけ しょうが さやいんげん	こめ むぎ サラダ油 そうめん	600	24.2	17.1	2.3					
23 (木)	 パスタ	 牛乳	スパゲティ チキンクリームソース ゆで野菜		牛乳	とり肉	たまねぎ コーン パセリ にんじん	ほうれん草 マッシュルーム キャベツ もやし	パスタ サラダ油 はくりき粉 マーガリン	609	26.2	22	1.3				
24 (金)	 麦入りごはん	 牛乳	モロのからあげ こんにゃくのきんぴら 吉野汁		牛乳 かつおぶし	モロ とり肉 とうふ あぶらあげ ちくわ	しょうが にんじん さやいんげん だいこん ごまつな	こめ むぎ さとう でん粉 サラダ油 ごま こんにゃく さといも	641	27.4	18.1	2.3	ほ				
27 (月)	 麦入りごはん	 牛乳	スタミナ焼き 塩こんぶあえ 豚汁		牛乳 こんぶ みそ	ぶた肉 とうふ かつおぶし	だいこん ごぼう にんじん たまねぎ ごまつな もやし にんじん	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま こんにゃく	636	26.8	19.4	2.0	ほ				
28 (火)	 パン	 牛乳	ハンガリアンシチュー ゆで野菜 ベビーチーズ		牛乳 ぶた肉	とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト コーン	パン じゃがいも サラダ油	660	24.1	22.3	2.3	ほ				
29 (水)	 麦入りごはん	 牛乳	1月の給食のめあて献立 サバの塩焼き おひたし いもこん鍋風汁		牛乳 とり肉 かつおぶし	さば あぶらあげ	ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ こんにゃく	629	27.7	18.2	2.0	ほ				
30 (木)	 麦入りごはん	 牛乳	宮子ランチ(冬) 里芋コロッケ もやしとにらのごまあえ おふと卵の味噌汁 ゆずゼリー		牛乳 卵 ぶた肉	みそ かつおぶし	もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ ゆず	こめ むぎ サラダ油 ごま さとう おふ さといも	651	20.2	16.9	2.1	ほ				
31 (金)	 麦入りごはん	 牛乳	ぎょうざ風あんかけ井 田舎汁		牛乳 とり肉 かつおぶし	ぶた肉 とうふ みそ	キャベツ えのきたけ にんにく ごぼう	にら しょうが にんじん	こめ むぎ ごま油 サラダ油 でん粉 じゃがいも こんにゃく	614	25.2	17.5	2.1				

- 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、おにぎりや塩あけ、菜の漬物などと言われています。
東小学校では、様々な地域の料理を提供します。