

給食献立予定表

1月

宇都宮市立平石北小学校

日付	こ ん だ て め い ※ぎゅうにゅうはまいにちつきます	カロリー(kcal) たんぱく(g) しじょう(g)	お も な ざ い り よ う					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
6 (水)	むぎいりごはん ポークカレー チョレギふうサラダ アセロラゼリー	698 19.3 17.3	チーズ ぶた肉	牛乳 のり	たまねぎ にんにく もやし アセロラ	にんじん ほうれんそう キャベツ	こめ サラダ油 さとう	むぎ じゃがいも
7 (木)	むぎいりごはん さわらのてりやき こますあえ いもこなべふうじり	596 27.7 16	牛乳 とうふ 花かつお	さわら とり肉 みそ	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	きゅうり にんじん だいこん ごぼう	さとう こめ さといも	こま むぎ こんにゃく
8 (金)	むぎいりごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとし ゆずゼリー 	669 30.3 21.2	牛乳 花かつお	にわとり卵 みそ	もやし にんじん ねぎ ゆず	にら かんぴょう こまつな	こめ さといも こま	むぎ サラダ油 さとう
11 (月)	せいじんのひ							
12 (火)	ミートソーススパゲティ こんにゃくサラダ みかんパバロア	691 28.5 13.9	牛乳 牛肉 海草	ぶた肉 チーズ ヨーグルト	にんじん にんにく トマト キャベツ	たまねぎ しょうが とうもろこし	小麦粉 こんにゃく マーガリン	オリーブ油 サラダ油
13 (水)	4年1組リクエストきゅうしょく ココアあげパン ツナマヨオムレツ ゆでやさい ポークポトフ でっかいプリン	711 23.3 18.8	ココア にわとり卵 ソーチキン	牛乳 ぶた肉	フロッコリー にんじん たまねぎ さやいんげん	キャベツ たまねぎ	小麦粉 グラニュー糖	さとう じゃがいも
14 (木)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん ちんげんさいのスープ チョコクレープ	649 29.3 19.5	ぶた肉 むきえび とうふ	紫いか 牛乳	しょうが たまねぎ ピーマン チンゲン菜	はくさい にんじん たけのこ	こめ サラダ油 片栗粉 小麦粉	むぎ さとう 純ごま油 チョコ
15 (金)	むぎいりごはん さけのカレーふうみあげ いそべあえ こんびら	660 24 24	牛乳 とり肉	さけ のり	ごぼう こんぶ キャベツ	にんじん ほうれんそう	こめ 片栗粉 さとう こんにゃく	むぎ サラダ油 こま
18 (月)	6年生リクエストきゅうしょく チャンボンめん からあげ かいそうサラダ アイス	592 23.2 14.1	とり肉 えび ぶた肉 なると	海草 牛乳 紫いか	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ もやし	キャベツ とうもろこし にんにく もやし	片栗粉 純ごま油	サラダ油 小麦粉
19 (火)	[どちぎちさんちしょう元気アツ! ~アユ~] むぎいりごはん あゆのしおやき からしあえ まろやかみそしる ぶりかけ	664 32.7 21.9	牛乳 とうふ みそ 花かつお	あゆ あぶらあげ 調整豆乳 わかめ	もやし こまつな はくさい たまねぎ	キャベツ えのきだけ にんじん	こめ こま	むぎ
20 (水)	はちみつパン ゆでやさい ハンガリアシチュー みかん	570 21.1 19.7	牛乳 ぶた肉	とり肉	たまねぎ グリーンピース フロッコリー	にんじん とうもろこし みかん	小麦粉 サラダ油 はちみつ	じゃがいも さとう
21 (木)	むぎいりごはん やきとりふうあえもの いものこじる かんこくのり	650 20.6 19.1	牛乳 ぶた肉 とうふ	とりにく のり 花かつお	ねぎ にんじん こまつな	しょうが きゅうり	こめ さといも こんにゃく	むぎ さとう サラダ油
22 (金)	[ちさんちしょう元気アツ! ~いちご~] むぎいりごはん セルフてんどん (いか・かぼちゃ) しおこんぶあえ みそしる いちご	659 29.1 16.9	紫いか こんぶ わかめ みそ	牛乳 あぶらあげ 花かつお	かぼちゃ きゅうり だいこん	キャベツ にんじん いちご	こめ サラダ油	むぎ
25 (月)	ナンピザ ゆでやさい とうもろこしのスープ ミルクプリン  イタリア	649 26.5 27.1	ベーコン 牛乳	チーズ ロースハム	アスパラ トマト かんぴょう にんじん フロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ プロッコリー	小麦粉 さとう	片栗粉
26 (火)	むぎいりごはん ビビンバどん スンドゥブスープ ヨーグルト  かんこく	739 29.2 26.7	牛肉 ぶた肉 みそ	牛乳 とうふ ヨーグルト	にんにく ほうれんそう ニンニク えのきだけ	にんじん もやし はくさい ねぎ	こめ 純ごま油 ごま サラダ油	むぎ さとう
27 (水)	くろパン ピロシキ ゆでやさい ボルシチ ミルククリーム  ロシア	701 22.2 26.9	牛乳 生クリーム	ぶた肉	キャベツ きゅうり かぶ	にんじん たまねぎ トマト	小麦粉 里芋 じゃがいも	黒砂糖 サラダ油 さとう
28 (木)	[ちさんちしょう元気アツ! ~やしおます~] むぎいりごはん やしおますのしおやき かんぴょうのいために だいこんのいそべあえ いちごムース  にほん とちぎけん	648 28.9 19.1	牛乳 のり	やしおます とり肉	だいこん かんぴょう しいたけ いちご	ほうれんそう にんじん ごぼう	こめ 純ごま油 ごま	むぎ さとう サラダ油
29 (金)	ロコモコどん (ハンバーグ・めだまやき ・レタス) やさいスープ パイン  アメリカ ハワイ	627 20.7 17.4	牛乳 ぶた肉	にわとり卵 とり肉	レタス にんじん もやし パイン	たまねぎ キャベツ こまつな	こめ さとう	むぎ

※ 献立は場合により変更することがあります。

給食回数17回、米飯給食11回、米粉パン0回、県産小麦使用0回

【1月の地産地消】

きゅうり キャベツ はくさい だいこん ねぎ だいす

★ 1月の平均値

エネルギー657kcal たんぱく質25.8g 脂質19.9g 塩分2.1g

★ 小学生1人あたりの給食摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質18.1g 塩分2.0g

毎年1月は、全国の学校で給食感謝の日として『給食週間』があります。
本校は25日からの5日間です。今年のテーマは『世界を旅しよう!』です。



25日~29日
は給食週間です。