

令和4年度

給食献立予定表



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) タバク (g) しつ (g)	お も な ざ い り よ う					
			エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
10 (火)	むぎいりごはん チキンカレー ゆでやさい だいだいムース	622 20.7 17 1.6	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも	とり肉 牛乳	チーズ	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん ほうれんそう
11 (水)	チーズパン トマトオムレツ わかめサラダ ポークポトフ みかん	647 24.9 20.1 2.4	パン サラダ油	じゃがいも	牛乳 わかめ ベーコン	にわとり卵 ぶた肉 チーズ	キャベツ にんじん いんげん	とうもろこし たまねぎ
12 (木)	むぎいりごはん さばのみそに ゆかりあえ こおりとうふとやさいのいためもの	724 26.8 26.4 1.9	こめ でん粉 サラダ油	むぎ サラダ油 さとう	牛乳 凍りとうふ	さば ぶた肉	キャベツ きゅうり にんにく 枝豆	にんじん ゆかり たまねぎ
13 (金)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん たんたんはるさめスープ いちごのカスタードタルト	642 26.3 16.5 1.9	こめ サラダ油 でん粉 はるさめ	むぎ さとう 純正ごま油	ぶた肉 紫いか みそ	なると 牛乳	しょうが たまねぎ しいたけ だけのこ	はくさい にんじん ピーマン グリーンピース
16 (月)	むぎいりごはん セルフぎゅうどん あつやきたまご ナムル かたぬきチーズ	703 27.6 24.3 2.5	こめ しらたき さとう 純正ごま油	むぎ サラダ油 ごま	牛肉 にわとり卵	牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん こまつな もやし	ねぎ グリーンピース キャベツ
17 (火)	みやっこランチ むぎいりごはん さといもコロケ 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	661 20.6 18.6 1.9	こめ さといも ごま	むぎ サラダ油 さとう	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 ほうれんそう
18 (水)	こめこパン マーメイドジャム ちゃんぽん ぎょうざロール かいそうサラダ	698 27.1 26.3 2.5	米粉パン でん粉 サラダ油 純正ごま油	ジャム 中華めん でん粉	牛乳 紫いか 海草サラダ	ぶた肉 ぎょうざ	たまねぎ しいたけ しょうが もやし キャベツ	にんじん にんにく ねぎ キャベツ
19 (木)	むぎいりごはん しろみさかなのてりやき おひたし だごじる さけばっぱ	649 30.5 13.8 2.2	こめ 小麦粉	むぎ さといも	牛乳 花かつお みそ	メロ ぶた肉	ほうれんそう もやし だいこん にんじん	はくさい かぼちゃ ごぼう まいたけ
20 (金)	むぎいりごはん ぶたキムチいため わんたんスープ ガトーショコラ	594 22.6 16.7 2.3	こめ サラダ油 ガトーショコラ	むぎ ワンタン	牛乳	ぶた肉	にら もやし にんじん	キャベツ しいたけ ねぎ
23 (月)	いちごプレゼント むぎいりごはん ヤンニョムチキン ナムル トックスoup かんこくのり いちご	618 32.7 15.5 2.6	こめ でん粉 ごま トック	むぎ サラダ油 純正ごま油	牛乳	とり肉	しょうが ねぎ キャベツ にんじん	ニンニク ほうれんそう もやし チンゲン菜
24 (火)	パエリアふうごはん スパニッシュオムレツ カラフルサラダ ミルクプリン	655 25.7 21.2 2	こめ サラダ油	むぎ	紫いか にわとり卵	とり肉	トマト きぬさや ブロッコリー にんじん	たまねぎ ニンニク カリフラワー
25 (水)	くろしやくパン はちみつマーガリン コロケ ゆでやさい ポルシチ	700 22.1 26.9 2	パン コロケ じゃがいも	マーガリン サラダ油	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
26 (木)	むぎいりごはん さけのしおやき かんぴょうのごますあえ ゆばいりみそしる いちごムース	702 23.1 26.9 2	こめ さとう	ごま むぎ	牛乳 ゆば みそ のり	さけ わかめ 花かつお	ほうれんそう もやし ねぎ	キャベツ にんじん
27 (金)	セルフケバブサンド (ピタパン・にく・キャベツ) レンズまめのスープ アイス	617 31.3 19.6 2.5	パン さとう じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	とり肉 ベーコン	レンズまめ アイス	キャベツ にんじん トマト	たまねぎ 枝豆
30 (月)	むぎいりごはん ひじきばっぱ いかのかりんあげ やさいのにんにくしょうゆあえ いもこんにゃくふうじる チョコクレープ	664 31.9 14.2 2	こめ さとう 板こんにゃく	むぎ さといも	牛乳 みそ とり肉	紫いか 花かつお	しょうが はくさい にんじん ねぎ	こまつな だいこん ごぼう
31 (火)	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき だいこんサラダ ひじきとだいのりに きょうほうゼリー	662 28.4 21.4 2	こめ サラダ油 さとう	むぎ ごま 板こんにゃく	牛乳 ひじき 大粒大豆	ぶた肉 さつま揚げ あぶらあげ	たまねぎ だいこん にんじん	しょうが きゅうり

※ 献立は場合により変更することがあります。

給食回数 16回、米飯給食 12回、米粉パン 1回、市産小麦使用 3回

★ 1月の平均値

エネルギー659kcal たんぱく質26.3g 脂質20.2g 塩分2.1g

★ 小学生(中学年)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

★ 今月の給食目標：給食に感謝をしながら食べよう。

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。
 今年は世界各国の料理を給食に出していきます！



23日～27日
は給食週間です。

【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 にんじん
 さといも ほうれんそう もやし