

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	加り-(kcal) タバ (g) ししつ(g)	お も な ざ い り よ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の の え る		力 や 熱 の も と に な る	
8 (水)	むぎいりごはん チキンカレー ギョウにゅう ゆでやさい チーズ	676 22.1 27.9%	チーズ 牛乳 とり肉	にんにく キャベツ たまねぎ	ほうれんそう とうもろこし にんじん	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも	
9 (木)	はちみつパン ギョウにゅう オムレツ ブロッコリーサラダ ポトフ	566 23.2 33.4%	牛乳 ぶた肉	にわとり卵 キャベツ	ブロッコリー にんじん たまねぎ	パン じゃがいも	はちみつ	
10 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりそぼろどん みそしる ヨーグルト	661 21.1 32.2%	牛乳 あぶらあげ みそ ヨーグルト	とり肉 わかめ 花かつお	たまねぎ えだまめ アロエ	こめ サラダ油	むぎ さとう	
13 (月)	せいじんのひ							
14 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう サバのおかかに ナムル みそしる	605 24.8 23.7%	牛乳 花かつお	サバ みそ	キャベツ にんじん はくさい	もやし だいこん	こめ 純ごま油	
15 (水)	6ねんせいリクエストきゅうしょく ココアあげパン ギョウにゅう こんにゃくサラダ ウイナースープ フルーツゼリー	605 24.8 23.7%	ココア ウイナー	牛乳	たまねぎ キャベツ こまつな 海草	にんじん もやし とうもろこし みかん	小麦粉 さとう	
16 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたのしょうがやき コールスローサラダ みそしる	617 28.7 26.7%	牛乳 とうふ 花かつお	ぶた肉 わかめ みそ	たまねぎ キャベツ ホールコーン	しょうが きゅうり ねぎ	こめ むぎ	
17 (金)	4ねんせいリクエストきゅうしょく むぎいりごはん ギョウにゅう セルフかきあげどん はるさめいためもの フルーツポンチ タレ	617 28.7 26.7%	牛乳 ぶた肉	かきあげ	にら しょうが バイン	にんじん みかん ナタデココ	こめ サラダ油 さとう	
20 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう さけのちゃんちゃんやき スープカレー	675 29.7 24.5%	牛乳 みそ ぶた肉	さけ バター チーズ	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん	ピーマン えのきたけ さやいんげん	こめ サラダ油 じゃがいも	
21 (火)	なめし ギョウにゅう あつやきたまご ほうれんそうサラダ いもに さくらんぼゼリー	669 22.7 23.0%	牛乳 ぶた肉	にわとり卵	さんさい にんじん さくらんぼ	ごぼう しょうが	こめ さといも さとう	
22 (水)	むぎいりごはん ギョウにゅう ギョウざ こますあえ ゆばのみそしる いちごムース	646 20.9 27.2%	牛乳 ゆば わかめ 花かつお	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ	キャベツ いちご	こめ サラダ油 さとう	
23 (木)	くろパン ギョウにゅう ちゃんぽんめん レンコンサラダ ジャム	586 23.7 30.8%	牛乳	ぶた肉	たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり	にんじん もやし とうもろこし	パン 薄力粉 砂糖	
24 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう チキンチキンごぼう みそしる みかん	589 23.1 17.3%	牛乳 みそ	とり肉 花かつお	ごぼう にんじん れんこん みかん	枝豆 だいこん こまつな	こめ 片栗粉	
27 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフビビンバどん はるさめスープ いちごアイス	634 23.9 28.5%	ぶた肉 ロースハム	牛乳	にんにく ほうれんそう こまつな	にんじん もやし いちご	こめ 純ごま油 ごま	
28 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう ゆでやさい しろみざかなのさいきょうやき みそしる	611 27.7 27.5%	牛乳 わかめ 花かつお	たら あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん もやし	たまねぎ	こめ むぎ 純ごま油	
29 (水)	セルフバーガー (ハンバーガー・てりやきチキン) レタス ギョウにゅう ミネストローネ アセロラゼリー	620 26.6 39.6%	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳 大豆 生クリーム	レタス にんじん アセロラ	たまねぎ トマト	さとう じゃがいも パン	
30 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう さといもコロケ もやしと二のうのごまあえ かんぴょうのたまごじ ゆずゼリー	744 23 27.2%	牛乳 花かつお	にわとり卵 みそ	もやし にんじん ねぎ さといも	にら かんぴょう こまつな ゆず	こめ ごま	
31 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう やきとりふうあえ いものこじる のり	623 29.8 21.5%	牛乳 花かつお	とり肉 とうふ みそ	しょうが にんじん	ねぎ こまつな	こめ サラダ油 さといも	

※ 牛乳は毎日つきます。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 13回、米粉パン 1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
にんじん

★ 1月の平均値

エネルギー651kcal たんぱく質26.3g 脂質20.8g 塩分2.0g

★ 小学生1人あたりの給食摂取基準

エネルギー640kcal たんぱく質24.0g 脂質19.6g 塩分2.0g

20日～24日
は給食週間です。



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20日から
の5日間を予定し、今年は『日本各地の料理を知ろう』をテーマとしています。

