

令和3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) おバク (g) しじつ (g)	お も な ざ い り ょ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の へ る		力 や 熱 の も と に な る	
11 (火)	ひきにくとまめのカレー ゆでやさい ウエハース	668 22.8 16.8 1.6	ぶた肉 牛乳	レンズまめ	にんにく たまねぎ トマト ほうれんそう	キャベツ	こめ サラダ油	むぎ
12 (水)	コッペパン とりにくとじゃがいものケチャップあえ チョレギふうサラダ ブルーベリージャム アセロラゼリー	688 25.3 22.5 2	牛乳	とり肉	しょうが キャベツ アセロラ ほうれん草	パセリ にんじん ブルーベリー	パン 片栗粉 じゃがいも はるさめ	ジャム サラダ油 さとう
13 (木)	むぎいりごはん さわらのてりやき ごまあえ みそしる	597 28.4 16.4 2	牛乳 とうふ 花かつお	さわら わかめ みそ	しょうが キャベツ たまねぎ	もやし にんじん	こめ さとう	むぎ ごま
14 (金)	むぎいりごはん セルフてんどん (いか・かぼちゃ) いもこなべふうじる	700 25.6 21.3 1.6	牛乳 とり肉	紫いか 花かつお	かぼちゃ にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こめ 薄力粉 さといも さとう	むぎ サラダ油 こんにゃく
17 (月)	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	628 31.8 14.8 2.1	牛乳 ミートボール 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	むぎ さとう
18 (火)	むぎいりごはん しろみざかなのさいきょうやき からしあえ きりぼしだいこんとなまあげのごまに	597 26.2 15.6 1.8	牛乳 みそ ごま	ミナミカマス なまあげ	にんじん はくさい さやえんどう	もやし だいこん	こめ ごま さとう	むぎ サラダ油
19 (水)	5-1リクエストこんだて メロンパン たらこスパゲティ ゆでやさい アイス	705 29.4 27.2 2.4	牛乳 生クリーム アイス	たらこ バター	たまねぎ キャベツ とうもろこし	にんじん もやし	米粉パン サラダ油	スパゲティ
20 (木)	むぎいりごはん とりにくのりきゅうあげ おひたし けんちんじる	663 20.4 21.9 2	牛乳 花かつお	とり肉	ほうれん草 はくさい こまつな	にんじん ごぼう だいこん	こめ さとう でん粉 こんにゃく	むぎ ごま サラダ油 さといも
21 (金)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん ちんげんさいととうふのスープ おさつスティック	599 23.4 14.5 1.8	ぶた肉 牛乳 わかめ	紫いか とうふ	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 でん粉 杏に豆腐	むぎ さとう 純ごま油
24 (月)	いちごのプレゼント むぎいりごはん さけのしおやき おひたし すいとん いちご	615 29.2 13 2.6	牛乳 とり肉	さけ 花かつお	ほうれん草 もやし だいこん いちご	はくさい こまつな にんじん	こめ 小麦粉	むぎ
25 (火)	むぎいりごはん セルフソースカツどん ポイルキャベツ やさいのごまみそしる	692 25 26.9 2	牛乳 花かつお	とり肉 みそ	キャベツ こまつな	たまねぎ にんじん	こめ サラダ油 純ねりごま	むぎ さとう
26 (水)	シュガートースト グリーンサラダ インドに レモンタルト	651 24.8 23.9 2.8	牛乳 さつまいも揚げ	ぶた肉 うすら卵	にんじん きゅうり もやし	たまねぎ キャベツ なし	パン じゃがいも サラダ油	グラニュー糖 こんにゃく さとう
27 (木)	みやっこランチ ~ふゆ~ むぎいりごはん さといもコロッケ もやしとこらのごまあえ かんぴょうのたまごとし ゆずゼリー	657 20.5 18.2 1.8	牛乳 花かつお コロッケ	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 ごま	むぎ サラダ油 さとう
28 (金)	じゃがいもいりやきそば はちみつツイストパン だいこんスープ ミルクプリン	576 19.4 15.3 2.9	牛乳 紫いか	ぶた肉	キャベツ にんじん だいこん	たまねぎ のり だいこん葉	小麦粉 じゃがいも プリン	焼そばめん サラダ油
31 (月)	むぎいりごはん モロのからあげ からしあえ かわりきんぴら	594 23.9 16.9 1.9	牛乳 ぶた肉	モロ	こまつな キャベツ しいたけ	にんじん ごぼう	こめ でん粉 こんにゃく ごま	むぎ サラダ油 さとう

※ 献立は場合により変更することがあります。

給食回数15回、米飯給食11回、米粉パン0回、県産小麦使用0回

★ 1月の平均値

エネルギー642kcal たんぱく質25.0g 脂質19.0g 塩分2.0g

★ 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

【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

★ 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。
本校は24日から5日間です。今年のテーマは『栃木県を知ろう!』という
ことで、栃木県各地の料理を給食に出します。
心をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



24日~28日
は給食週間です。