



# 1月 給食献立予定表



宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標：感謝して食べよう。

日付	こ ん だ て め い	学校園共通	行事など	1材料 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う					
					あかいしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
					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	
8 (木)	麦入りごはん ごぼうカレー ゆで野菜 ごまドレッシング スイートポテト			707 19.6 18.9 1.5	ぶた肉 牛乳	にんにく しょうが ほうれん草 たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう もやし きゃべつ	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも さつまい			
9 (金)	麦入りごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め ひじきと大豆のいり煮			650 26.9 21.3 1.6	牛乳 ぶた肉 白身魚 大豆 ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン もやし しょうが グリンピース	こめ むぎ サラダ油 さらめ こんにゃく			
13 (火)	食パン アプリコットジャム トマトオムレツ ゆで野菜 和風ドレッシング ポークポトフ			641 24 21.5 2.8	牛乳 たまご わかめ ぶた肉 とり肉	もやし キャベツ コーン にんじん たまねぎ いんげん アプリコット トマト	小麦粉 ジャム じゃがいも			
14 (水)	麦入りごはん 豚肉のワイン焼き しお 塩こんぶあえ にら玉汁			625 29.5 20 2.1	牛乳 ぶた肉 こんぶ たまご 豆腐 かつお節 みそ こんぶ	しょうが パセリ キャベツ もやし にんじん にら	こめ むぎ さとう ごま油			
15 (木)	麦入りごはん セルフ中華丼 しゅうまい ナムル ガリガリ君		2年3組 リクエスト メニュー	639 24.9 15.9 2.2	ぶた肉 白身魚 牛乳	しょうが グリンピース たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ 白菜 小松菜 もやし	こめ むぎ サラダ油 さとう でん粉 ごま油			
16 (金)	スパゲティ ミートソース 県産いちごヨーグルト ゆで野菜 イタリアンドレッシング		1年3組 リクエスト メニュー	706 28.2 22 2.5	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト グリンピース ほうれんそう もやし キャベツ コーン いちご	スパゲティ サラダ油			
19 (月)	麦入りごはん とり肉の利久揚げ おひたし けんちん汁			646 30.6 18.1 1.9	牛乳 とり肉 豆腐 かつお節	ほうれん草 にんじん もやし 白菜 ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう ごま 小麦粉 サラダ油 こんにゃく			
20 (火)	麦入りごはん いわしの梅煮 からしあえ 炒り豆腐			672 30.9 18.5 2.2	牛乳 いわし 豆腐 ぶた肉	ほうれん草 もやし にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース ねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう サラダ油			
21 (水)	麦入りごはん アジのカレー風味揚げ りんごタルト 五目きんぴら 切り干し大根のぼん酢和え			721 25.3 22.5 1.9	牛乳 あじ 白身魚 のり	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう もやし 切り干し大根 小松菜 りんご	こめ むぎ でん粉 サラダ油 こんにゃく さとう ごま 純ごま油			
22 (木)	しょう油ラーメン 揚げぎょうざ ゆで野菜 韓国風ドレッシング フルーツ杏仁		4年3組 リクエスト メニュー	637 24.9 22.1 2.5	ぶた肉 白身魚 牛乳	にんじん もやし たけのこ ねぎ キャベツ ブロッコリー にら もも	小麦粉 ごま油			
23 (金)	食パン イチゴジャム とり肉とじゃが芋のケチャップあえ ゆで野菜 おろしドレッシング		<b>給食週間</b>	684 24.8 24.5 2.2	牛乳 とり肉	とちあいか しょうが レモン パセリ にんじん ほうれん草 キャベツ もやし だいこん たまねぎ ビーマン	小麦粉 でん粉 サラダ油 じゃがいも さとう はるさめ			
26 (月)	パエリア風混ぜごはん スペイン風オムレツ スペイン風 にんにくスープ		スペイン メニュー	693 26.8 25.1 3	とり肉 ぶた肉 牛乳 たまご	コーン パセリ にんにく マッシュルーム いんげん にんじん たまねぎ トマト 赤ビーマン ほうれん草	こめ 小麦粉 じゃがいも			
27 (火)	かやくごはん 揚げたこやき おひたし 大阪肉吸い		大阪 メニュー	664 23.4 21 2	とり肉 牛乳 牛肉 豆腐 かつお節 たこ たまご	ごぼう しいたけ もやし にんじん いんげん こねぎ だいこん きゃべつ 白菜 小松菜 もやし グリンピース	こめ むぎ こんにゃく サラダ油 小麦粉			
28 (水)	セルフホットドック (ウインナー・カレーソテー) コーンチャウダー みかん		オススメ朝食 メニュー	656 23.1 28.9 3.3	ぶた肉 牛乳	キャベツ たまねぎ コーン パセリ にんじん みかん	小麦粉 サラダ油 じゃがいも マーガリン 米粉			
29 (木)	麦入りごはん さばの照り焼き 味付けのり ごまあえ 大根とこんにゃくの炒り煮		お箸マスター メニュー	624 26.9 17.9 2	牛乳 さば とり肉 のり	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん だいこん いんげん	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく サラダ油			
30 (金)	麦入りごはん 里芋コロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうの玉子とじ		宮っこランチ	633 20.3 18.5 1.9	牛乳 たまご かつお節 みそ	もやし にら にんじん かんぴょう ねぎ ほうれん草	こめ むぎ 里芋 サラダ油 ごま さとう 小麦粉			

給食回数：16回 米飯回数：11回 パン回数：3回 米粉回数：0回 麺回数：2回

- ※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ※ マークの日は、地域学校園共通献立です。(提供される日は違います。)
- ※ 給食で提供されるパンは全て宇都宮市産小麦粉を使用しています。

1月平均	エネルギー662Kcal たんぱく質25.6g 脂質21.0g 塩分2.1g
摂取基準	エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g

### ~豆知識~

1月24日~30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22年山形県の小学校で家が貧しい子供たちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩鮭・おにぎり・漬物だったと言われていました。現在の学校給食は、栄養のバランスも良く、子供たちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。細谷小では26~30日を細谷給食週間とし、委員会活動で給食時間にクイズを行います。

