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	カロリー(kcal) たんぱく(g) ししつ（g） えんぶん(g)	おもなざいりょう あかいしょくひん　血やにくになる	みどりのしょくひん　体の調子をととのえる	きいろのしょくひん　力や熱のもとになる
10（火）	揚げパン　牛乳　コールスローサラダ 洋風オムレツ　肉だんごスープ		冬休み 明け朝会	665 24.5 27.8 2.3	牛乳　にわとり卵 とり肉　チーズ ベーコン	**キャベツ**　とうもろこし にんじん　たまねぎ **しょうが**　**はくさい** たけのこ　**こまつな**	市小麦パン　サラダ油 さとう　グラニュー糖 でん粉　マロニー じゃがいも
11（水）	ジャンバラヤ　牛乳　ジャークチキン ゆで野菜　ヨーグルト		身体計測	705 27.7 25.5 2.8	ウインナー　牛乳 とり肉　ヨーグルト	にんにく　たまねぎ ピーマン　トマト **にんじん**　とうもろこし ブロッコリー	こめ　むぎ サラダ油　じゃがいも ごま
12（木）	焼きおにぎり　牛乳 天ぷらうどん（えび・かきあげ） さっぱりあえ		身体計測	605 22.9 23.3 3.2	牛乳　とり肉 なると　かつおぶし きざみあげ　のり えび	**ねぎ**　**ほうれんそう** こまつな　**はくさい** **にんじん**　たまねぎ ごぼう　しゅんぎく	こめ　うどん さとう　サラダ油
13（金）	麦入りご飯　牛乳　白身魚の西京焼き おひたし　豚肉と大根の煮物　のり			646 31.5 18.4 1.8	牛乳　たら みそ　けずり節 ぶた肉　うずら卵 のり	こまつな　**はくさい** **だいこん**　にんじん えだまめ　**ねぎ** しょうが	こめ　むぎ 油　さとう
16（月）	麦入りご飯　牛乳　豚肉のしょうが焼き おひたし　ひじきと大豆のいり煮			631 28.4 19.6 1.9	牛乳　ぶた肉 けずり節　さつまあげ 大豆　あぶらあげ	しょうが　**ほうれんそう** **はくさい**　もやし ひじき　にんじん こんにゃく　こんにゃく	こめ　むぎ サラダ油　さとう
17（火）	米粉パン　リンゴジャム　牛乳 タンドリーチキン　ミニサラダ はくさいスープ　プチシュークリーム			595 30.8 25.3 2.4	牛乳　とり肉 ヨーグルト　にわとり卵	しょうが　ブロッコリー カリフラワー　にんじん **こまつな**　しいたけ たけのこ　**はくさい**	米粉パン　ジャム はるさめ　純ごま油 カスタードクリーム
18（水）	カレーピラフ　チキンホワイトソース 牛乳　かいそうサラダ			621 22.5 20.9 2.3	とり肉　バター 牛乳　脱脂粉乳 かいそう	たまねぎ　にんじん グリンピース　**キャベツ** とうもろこし	こめ　むぎ マーガリン　小麦粉 サラダ油
19（木）	麦入りご飯　牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き　かむかむ豚汁			641 30.3 16.1 1.9	牛乳　鮭 みそ　バター ぶた肉　とうふ かいそう	**キャベツ**　**ねぎ**　たまねぎ ピーマン　とうもろこし にんじん　だいこん ごぼう　**だいこん**　たけのこ	こめ　むぎ サラダ油　さとう サラダ油 こんにゃく
20（金）	ナンピザ　牛乳　フォー フルーツババロア（もも）		6年生 中学校 訪問	669 28.5 21.2 2.8	サラミ　チーズ 牛乳　ぶた肉 とり肉	たまねぎ　ピーマン マッシュルーム　もやし チンゲンツァイ　**ねぎ**　たまねぎ みかん缶詰　もも缶詰	ナン　米粉めん パイン缶
23（月）	麦入りご飯　牛乳　さばのカレー風味揚げ ごまあえ　味噌汁			667 28.6 23.1 2.3	牛乳　さば なまあげ　わかめ かつおぶし　みそ	**だいこん**　**ねぎ** ほうれんそう　キャベツ にんじん	こめ　むぎ 小麦粉　サラダ油 さとう　ごま
	毎年1/24～1/30は全国学校給食週間です						
24（火）	**世界の料理☆イギリス☆** チーズパン　牛乳　シェパードパイ ゆで野菜　ミネストローネ			631 28.3 22.9 2.5	チーズ　牛乳 ベーコン　牛肉 ぶた肉 大豆	にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが トマト　ブロッコリー コーン	パン　さとう じゃがいも　小麦粉 サラダ油　マーガリン マカロニ
25（水）	**世界の料理☆韓国☆** 麦入りご飯　牛乳　ヤンニョムチキン チョレギ風サラダ　韓国風みそ汁			704 29.1 25.1 2.2	牛乳　とり肉 みそ　ぶた肉 とうふ　かいそう みそ　のり	しょうが　ブロッコリー ほうれんそう　キャベツ にんじん　もやし **ねぎ**	こめ　むぎ でん粉　サラダ油 ごま油　ごま
26（木）	**☆昔の給食☆＆農協による食育応援事業** 麦入りご飯　牛乳　焼き魚（鮭）　お ひたし　みそ汁　納豆　**いちご（贈呈）**	☘		692 36.2 17.1 2	牛乳　鮭 けずり節　わかめ あぶらあげ　みそ かつおぶし　なっとう	**ほうれんそう**　にんじん **はくさい**　いちご	こめ　発芽玄米 じゃがいも
27（金）	**☆冬の宮っこランチ☆** 麦入りご飯　牛乳　里芋コロッケ ごまあえ　かんぴょうの卵とじ ゆずゼリー	☘	スケート 競技大会	665 20.2 18.4 2	牛乳　にわとり卵 かつおぶし　みそ	もやし　にら にんじん　かんぴょう **ねぎ**　**こまつな** ゆず	こめ　むぎ さといも　サラダ油 ごま　さとう パン粉
30（月）	**世界の料理☆タイ☆** パッタイ　牛乳　ゆで野菜 ヨーグルト			607 25.8 18 2.1	むきえび　ぶた肉 桜えび　生揚げ カシューナッツ　牛乳 ヨーグルト　にわとり卵	たまねぎ　もやし にら　にんにく しょうが　レモン にんじん　ブロッコリー	米粉めん　さとう サラダ油　じゃがいも
31（火）	パン　はちみつ　牛乳　ゆで野菜 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ			651 27.5 20.3 2	牛乳　とり肉	しょうが　レモン パセリ　ブロッコリー とうもろこし	市小麦パン　はちみつ でん粉　サラダ油 じゃがいも　さとう

給食回数：１６回　米飯回数：１０回　米粉回数：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。
※　「おもなざいりょう」の**太字**は細谷地区産（**JAみどり会**）の野菜を納めていただきます。
※　☘ 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。）
※　今年度から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６４７Kcal，たんぱく質２７．４ｇ，脂質２１．４ｇ，塩分２．２ｇ
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