

1月 学校給食献立予定表

宇都宮市立今泉小学校

日付	こんだてめい		おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	学校行事等		
			力や熱のもとになる	血やにくになる	体の調子をととのえる				
10 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくのさんみやき いそべあえ だいたいムース かんぴょうのいために	こめ ごま ごまあぶら ムース	むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご のり あぶらあげ	ねぎ にんじん だいこん だいこんのは かんぴょう たまねぎ しいたけ グリーンピース ごぼう	724 29.7 23.7 1.9	かんぴょう の日
11 (水)	ゆかり ごはん	牛乳	しろみざかなのさいきょうやき からしあえ おしるこ	こめ ごま トック	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ナイルパーチ あずき	ほうれんそう にんじん もやし はくさい しそ	684 29.0 12.5 1.6	鏡開き
12 (木)	げんまい いりごはん	牛乳	さばのカレーあげ しおこんぶあえ けんちんじる	こめ こむぎこ こんにやく あぶら	げんまい ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう さば こんぶ とうふ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こまつな だいこん	648 27.3 22.0 2.0	
13 (金)	パン	牛乳	フルーツサンド チキンピカタ ゆでやさい(こうみゆず)	コッペパン	さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく たまご チーズ	みかん パイン もも パセリ キャベツ こまつな とうもろこし にんじん	673 23.2 25.5 1.8	
16 (月)	パン アプリコット ジャム	牛乳	トマトオムレツ ゆでやさい(コーン) ポークポトフ	コッペパン じゃがいも	ジャム	ぎゅうにゅう たまご わかめ ぶたにく ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ セロリ いんげん トマト	647 24.4 22.0 2.4	
17 (火)	むぎいり ごはん あじつきのり	牛乳	さわらのみしょうづけ ごまあえ セノビーゼリー だいこんとこんにやくのもの	こめ ごま こんにやく あぶら	むぎ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう さわら とりにく のり	こまつな キャベツ にんじん だいこん さやいんげん	656 27.3 17.1 1.4	おむすび の日
18 (水)	こめこパン みかんジャム	牛乳	チャンポン はるまき かいそうサラダ(てづくり)	こめこパン ちゅうかめん ごまあぶら	みかんジャム でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか はるまき かいそう あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが キャベツ ねぎ もやし とうもろこし	670 26.5 25.4 3.0	
19 (木)	わかめ ごはん	牛乳	ぶりのてりやき おひたし とんじる りんごゼリー	こめ さといも あぶら	むぎ こんにやく ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぶり ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	★ほうれんそう ★こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ★ねぎ	683 30.5 20.6 2.3	6年4組 リクエスト 給食
20 (金)	むぎいり ごはん	牛乳	ごえいかんすずつきカレー ゆでやさい(フレンチ) デコポン	こめ じゃがいも さとう	むぎ はちみつ	ぎゅうにゅう バター ぎゅうにく	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし とうもろこし デコポン	699 24.2 19.9 1.1	カレーの日 (22日)
23 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	やきざかな(さけ) たくあん いなかじる はちみつゆずゼリー	こめ じゃがいも あぶら	むぎ こんにやく ゼリー	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ みそ かつおぶし	たくあん かんぴょう にんじん ごぼう こまつな	666 28.5 18.3 1.6	学校園統一 給食週間 給食 初めて献立
24 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	とりのからあげ はるさめサラダ わんたんスープ ももコンポート	こめ でんぶん はるさめ あぶら	むぎ こめこ ワンタン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし ねぎ もも	737 24.8 25.5 2.0	学校園統一 給食週間 泉が丘小 リクエスト
25 (水)	とりめし	牛乳	かぼちゃよごし だこじる	こめ ぎゅうにゅう こむぎこ ごま もちこ さといも あぶら こんにやく	さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ しろみそ あかみそ ぶたにく かつおぶし	こぼう にんじん にんにく かぼちゃ まいたけ ねぎ なす きりぼしだいこん さやいんげん だいこん	639 26.8 15.1 2.3	学校園統一 給食週間 九州地方 の料理
26 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	さといもコロッケ ゆずゼリー もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる	こめ さといも あぶら さとう	むぎ ばんこ ごま ゼリー	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし みそ ぶたにく	もやし にら にんじん かんぴょう ねぎ ほうれんそう	668 21.1 18.5 2.0	学校園統一 給食週間 宮っ子 ランチ
27 (金)	はいが パン	牛乳	サラカスープ(にくとやさいのスープ) ピネグレットサラダ(ピーツのサラダ) シルニキ (チーズパンケーキふうデザート)	はいがパン さとう こむぎこ ブルーベリージャム	じゃがいも オリーブオイル バター	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウインナー ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト ピクルス オリーブ きゅうり レモン ピーツ	669 27.6 23.5 2.7	学校園統一 給食週間 ウクライナ 応援献立
30 (月)	ジャン バラヤ	牛乳	スコッチエッグ ゆでやさい(イタリアン) ポテトスープ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー たまご とりにく ぶたにく ベーコン	にんにく セロリ たまねぎ ピーマン トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん パセリ こまつな	688 25.5 25.3 2.3	
31 (火)	パン あん マーガリン	牛乳	やきビーフン とうふのちゅうかスープ みかん	パン ビーフン ごまあぶら	あん&マーガリン でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご わかめ とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ ピーマン ねぎ みかん	650 25.4 21.7 2.6	

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g(21.1~32.5g) 脂質 18.1g(14.4~21.7g) 食塩相当量 2.0g未満
今泉小学校中学年一人一回あたりの摂取平均値 エネルギー 675kcal たんぱく質 26.4g 脂質 21.0g 食塩相当量 2.1g

☆は宇都宮市内の農家さんから直接届けていただく予定の食材です。 ※使用食材や献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

全国学校給食週間です!

1月24~30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で初めて実施されて以来、各地に広がりましたが、戦争のため一度中断されました。戦後食糧難による子どもの栄養状態の悪化を背景に、給食実施の必要性が指摘され、世界からの給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年に学校給食は再開されました。世界からの善意に感謝の気持ちを改めて示すとともに、学校給食が戦後再びスタートできたことの意義を考え、また、教育の一環として給食が行われていることを改めて再確認する意味も込めて、全国学校給食週間の取組が行われています。

子どもたちの食生活を取り巻く環境の変化とともに、食習慣における課題も変化している今日、学校給食は子どもたちが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とても重要な役割を果たしています。



1月の給食目標

きゅうしょく あとかたづ

給食の後片付けをきちんとしよう

