

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 よ 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			
9 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフちゅうかどん はるさめちゅうかスープ	こめ あぶら でんぶん はるさめ	むぎ さとう ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく えび なると いか うずらたまご ハム たまご	しょうが はくさい しいたけ たまねぎ にんじん ピーマン グリーンピース きくらげ たけのこ こまつな	598 25.3 16.6 1.9	
10 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくのさんみやき いそべあえ かんぴょうのいために	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう あぶら	きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご のり あぶらあげ	ねぎ だいこん だいこんのは にんじん しいたけ グリーンピース ごぼう	691 31.6 22.4 1.9	かんぴょう の日
11 (木)	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	きゅうにゅう 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 (金)	コッペパ ン	牛乳	いちごクリームサンド チキンピカタ ゆでやさ(こうみゆず)	コッペパン	さとう	きゅうにゅう なまクリーム とりにく たまご チーズ	いちご にんじん パセリ キャベツ こまつな とうもろこし	726 24.1 30.4 1.9	
15 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフかきあげどん はくさいのしおこんぶあえ みそしる	こめ ごまあぶら	むぎ かきあげ	きゅうにゅう こんぶ あぶらあげ みそ かつおぶし	はくさい だいこん にんじん	656 18 22.9 2.4	
16 (火)	ジャン バラヤ	牛乳	オムレツ ゆでやさ(イタリアン) ポテトスープ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら	きゅうにゅう とりにく ウィンナー オムレツ 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	635 21.9 23.3 2.4	
17 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	さばのカレーふうみあげ ごまずあえ みそしる	こめ こむぎこ さとう	むぎ しらたき	きゅうにゅう さば なまあげ わかめ かつおぶし みそ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ	623 25.9 20.6 2.1	
18 (木)	こめこパン いちごミックス スジャム	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	ジャム でんぶん あぶら	きゅうにゅう ぶたにく いか はるまき かいそう	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	696 26.5 27.3 3.4	
19 (金)	むぎいり ごはん	牛乳	ごぼうカレー ゆでやさ(たまねぎ) ミニフィッシュ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら	きゅうにゅう ぶたにく チーズ ごまなしミニフィッシュ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう キャベツ	644 21.1 17.9 2.1	カレーの日 (22日)
22 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	やきざかな(さけ) たくあん みそけんちんじる	こめ こんにゃく あぶら	むぎ さといも	きゅうにゅう さけ とうふ みそ かつおぶし	たくあん だいこん にんじん ごぼう こまつな	582 26.9 15 1.7	学校園統一 給食週間 給食 初めて献立
23 (火)	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 パンこ ごま ゼリー	きゅうにゅう たまご かつおぶし みそ ぶたにく	もやし にんじん かんぴょう ほうれんそう ねぎ	662 20.2 18.6 1.9	学校園統一 給食週間 宮っ子 ランチ
24 (水)	バンズ パン	牛乳	スラッピースョー ポパイサラダ クラムチャウダー	バンズパン さとう マーガリン	あぶら じゃがいも こむぎこ	きゅうにゅう ぶたにく あさり スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう パセリ とうもろこし	633 26.4 23.2 3.0	学校園統一 給食週間 アメリカの 料理
25 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	いわしのかばやき こまつなとじゃこのいためもの トマトんじる	こめ でんぶん さとう ごまあぶら	むぎ あぶら ごま じゃがいも	きゅうにゅう いわし ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	こまつな にんじん トマト だいこん ごぼう ねぎ	710 28.7 24 2.5	学校園統一 給食週間 トマト献立
26 (金)	むぎいり ごはん	牛乳	とりのからあげ いそべあえ たまごスープ とちおとめいちごゼリー	こめ でんぶん さとう	むぎ ゼリー	きゅうにゅう とりにく たまご のり	ほうれんそう もやし とうもろこし たまねぎ たけのこ	709 25.2 25.4 2.0	学校園統一 給食週間 今泉小 リクエスト
29 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	いかのみそづけやき おひたし いもこなべふうじる	こめ さとう こんにゃく	むぎ さといも	きゅうにゅう いか みそ かつおぶし とりにく	しょうが こまつな はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ	581 28.1 12.1 1.9	
30 (火)	スパゲッ ティー	牛乳	ミートソース ゆでやさ(あおじそ)	スパゲッティ こむぎこ マーガリン	オリーブオイル あぶら アーモンド	きゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト とうもろこし グリーンピース ほうれんそう キャベツ	638 26.8 19.5 1.8	
31 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	もろのからあげ こんにゃくのきんぴら いなかじる	こめ ノンエッグマヨネーズ こんにゃく さとう	むぎ でんぶん あぶら じゃがいも	きゅうにゅう もろ さつまあげ とりにく とうふ かつおぶし	しょうが にんじん ごぼう いんげん かんぴょう こまつな	625 26.7 17.5 2.4	

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
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 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

エネルギー 652kcal
たんぱく質 25.4g
脂質 20.5g
食塩相当量 2.2g

※ 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がく
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。



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



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。