

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
				カや熱のもとになる		血やにくになる		体の調子をととのえる			
8 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	ごぼうカレー ゆでやさい(こうみドレッシング) はちみつレモンゼリー	こめ じゃがいも	おおむぎ さとう	牛乳 チーズ	ぶた肉	にんにく しょうが ごぼう にんじん ほうれんそう	たまねぎ レモン キャベツ	715 19.3 16.4 1.4	
9 (木)	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 きびざとう こんにやく	おおむぎ さといも	牛乳 みそ とり肉	いか かつおぶし	しょうが はくさい にんじん ねぎ	こまつな だいこん ごぼう	620 31.7 13.4 2.2	
10 (金)	コッペ パン	牛乳	フルーツクリーム チキンピカタ ゆでやさい(ゆずドレッシング) だいこんいりやさいスープ	パン	さとう	牛乳 とり肉 チーズ	ベーコン たまご	みかん パイ もも ブロッコリー にんじん	パセリ たまねぎ キャベツ	715 25.5 26.7 2.5	
13 (月)	 せいじん ひ 成人の日										
14 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ひじきとだいずのいりに みそしる	こめ ざらめ あぶらあげ	おおむぎ こんにやく	牛乳 みそ さつまあげ とうふ	ぶた肉 ひじき だいず	しょうが なめこ たまねぎ	にんじん ねぎ	634 28.2 20.4 2.0	
15 (水)	スパゲッ ティー	牛乳	ミートソース ゆでやさい(あおじそドレッシング) オレンジ	スパゲティー こむぎこ マーガリン	オリーブオイル サラダ油	牛乳 ぶた肉	とりひき肉 チーズ	にんじん たまねぎ しょうが トマト トマトピューレ えだまめ オレガノ	たまねぎ しょうが キャベツ	638 28.5 18.2 1.8	
16 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	あかうおのかすづけ おひたし だごじる	こめ こむぎこ	おおむぎ さといも	牛乳 かつおぶし みそ さいきょうみそ	あかうお ぶた肉	ほうれんそう はくさい もやし だいこん ごぼう にんじん まいたけ	ねぎ かぼちゃ ごぼう	650 30.2 13.6 2.1	
17 (金)	きなこ あげパン	牛乳	ぎょうざスープ ゆでやさい (てづくりドレッシング)	パン サラダ油	さとう はるさめ	牛乳 ぎょうざ	きなこ	ほうれんそう はくさい しょうが こまつな	にんじん ねぎ キャベツ	688 21.3 22.5 2.1	
20 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	さといもコロケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじ ゆずゼリー	こめ さといも さとう	おおむぎ ごま	牛乳 みそ	たまご	もやし にんじん ねぎ ゆず	にら かんぴょう ほうれんそう	664 20.6 18.7 1.9	学校園統一 給食週間 宮っ子 ランチ
21 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	いわしのごまみそに あおなのさっぱりあえ とんじる	こめ こんにやく	おおむぎ サラダ油	牛乳 ぶた肉 とうふ	いわし さといも みそ	こまつな かんぴょう ごぼう	にんじん だいこん	618 25.7 17.9 2.1	学校園統一 給食週間 地産地消 献立
22 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	とんかつ(ソース) からしあえ せんちゃんじる いちごムース	こめ サラダ油 じゃがいも	おおむぎ ごま	牛乳 とり肉 とうにゅう	みそ わかめ	こまつな もやし スイートコーン にんにく	にんじん はくさい ねぎ いちご	713 26.2 19.8 2.3	学校園統一 給食週間 中学生が 考えた献立
23 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	モロのみそマヨネーズやき こんにやくきんぴら いなかじる	こめ ざらめ こんにやく	おおむぎ じゃがいも サラダ油	牛乳 みそ とうふ	モロ とり肉 スケソウダラ	いんげん かんぴょう こまつな	パセリ にんじん ごぼう	618 28.9 16 2.6	学校園統一 給食週間 地産地消 献立
24 (金)	コッペパン とおとめ ジャム	牛乳	ミートトマトグラタン カレースープ	パン じゃがいも	サラダ油 さとう	牛乳 だいずミート ベーコン	ぶたひき肉 チーズ	いちご たまねぎ パセリ	トマト にんじん	652 26.7 20.6 2.5	学校園統一 給食週間 トマト給食
27 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフビビンパどん はるさめちゅうかスープ けんさんヨーグルト	こめ しらたき ざらめ はるさめ	おおむぎ ごま油 ごま	牛乳 ポークハム ヨーグルト	ぶた肉 たまご	にんにく ほうれんそう たけのこ	にんじん もやし	637 22.3 19.7 2.0	
28 (火)	げんまい ごはん	牛乳	さばのカレーふうみ しおこんぶあえ けんちゃんじる	こめ ごま油 さといも	はつがけんまい こんにやく サラダ油	牛乳 こんぶ	さば とうふ	キャベツ にんじん こまつな	きゅうり ごぼう だいこん	633 24.3 2.3 1.9	
29 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	とりにくのこうみやき もやしとニラのごまあえ まるやかみそしる	こめ ごま こんにやく	おおむぎ さとう	牛乳 みそ	とり肉	しょうが もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	にんにく にら だいこん	633 22.3 20.9 1.9	
30 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	ちくわのにしよくあげ だいこんおろし ぐたくさんみそしる	こめ こむぎこ じゃがいも のり	おおむぎ サラダ油 こんにやく	牛乳 たまご とうふ	スケソウダラ とり肉 みそ	ごぼう かんぴょう にんじん	だいこん にんじん	646 23.6 17.6 2.1	
31 (金)	こめこ パン	牛乳	とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい (コールスロードレッシング)	米粉パン サラダ油 さとう	でんぶん じゃがいも	牛乳 とり肉		しょうが パセリ にんじん	アスパラ キャベツ	658 25.8 28.7 1.7	

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 654kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.0g

※ 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。



1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を目的に行われています。

今泉地域学校園では、1月20日(月)から24日(金)までを学校給食週間とし、22日(水)に、中学校の給食委員会の生徒が考えた「地産地消献立」を提供いたします。お楽しみに！