



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 | はくさい 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！