



1月 こんだてよていひょう



宇都宮市立今泉小学校

日付	こんだてめい	学校行事等	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう					
				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	
11 (火)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん ぎゅうにゅう チンゲンサイととうふのスープ だいだいのとうにゅうムース		644 22.9 20.9 1.6	こめ あぶら でんぷん	むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく うずらのたまご とうふ わかめ とうにゅう		しょうが はくさいしいたけ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ チンゲンサイ だいだい	
12 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう おひたし とりにくのりきゅうあげ けんちんじる		638 19.0 20.9 2.0	こめ さとう でんぷん さといも	むぎ くろごま こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし		ほうれんそう にんじん はくさい ごぼう こまつな だいこん	
13 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに からしあえ きりぼしだいこんとなまあげのごまに		606 22.6 16.10 2.0	こめ ごま さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう いわし なまあげ		ほうれんそう にんじん もやし はくさい しょうが きぬさや きりぼしだいこん	
14 (金)	はちみつパン ぎゅうにゅう ハンガリアシチュー ゆでやさい サウザンアイランドドレッシング		602 22.2 18.2 2.0	パン じゃがいも	はちみつ あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール		たまねぎ にんじん トマト グリンピース コーン ブロッコリー	
17 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ふたにくのしょうがやき おひたし ひじきとだいずのいりに		632 26.5 19.6 1.9	こめ あぶら こんにやく	むぎ さとう あぶらあげ	ぎゅうにゅう ふたにく かつおぶし ひじき さつまあげ だいず		たまねぎ しょうが ほうれんそう はくさい もやし にんじん	
18 (火)	むぎいりごはん セルフおやこどん ぎゅうにゅう どさんこじる いよかん		678 27.5 20.9 2.1	こめ さとう あぶら	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ふたにく わかめ みそ かつおぶし バター		たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース もやし コーン ねぎ にんにく いよかん	
19 (水)	【6年2組 リクエスト給食】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう さけのホイルやき ごまあえ いなかじる		611 29.7 16.5 2.2	こめ ごま さといも	むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さけ チーズ とうふ かつおぶし みそ		たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう にんじん もやし コーン ねぎ かんぴょう だいこん	
20 (木)	パン フルーツクリームサンド ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき ゆでやさい イタリアンドレッシング		653 21.4 26.1 1.9	パン		ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく		みかん なつみかん パイナップル もも キャベツ こまつな コーン にんじん	
21 (金)	むぎいりごはん ぼかぼかこんさいカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい フレンチドレッシング	学校園統一 カレーの日	619 18.3 18.8 2.0	こめ あぶら	むぎ さといも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ		たまねぎ にんじん だいこん れんこん しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ	
24 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう たくあん やきざかな(ます) みそけんちんじる きゅうしょくしゅうかんはちみつゼリー	学校園統一 給食週間 給食 初めて献立	601 25.0 14.5 1.6	こめ こんにやく あぶら	むぎ さといも ゼリー	ぎゅうにゅう 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	
25 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう みそしる セルフかきあげどん てんつゆ いそべあえ	学校園統一 給食週間 今泉小 リクエスト	649 20.8 20.5 2.0	こめ さとう あぶら	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう かつおぶし えびいかかきあげ のり わかめ みそ		ほうれんそう キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ	
26 (水)	ミルクパン ぎゅうにゅう スコッチエッグ コルキャノン スコッチブロス	学校園統一 給食週間 ヨーロッパ の料理	648 29.0 25.0 2.2	パン パンこ あぶら	さとう じゃがいも おおもぎ	ぎゅうにゅう たまご ふたにく とりにく ベーコン バター ひよこまめ		ねぎ キャベツ セロリ たまねぎ にんじん	
27 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やさいいため とうふ入りかきたまじる フィッシュビーンズ	学校園統一 給食週間 絵本給食	611 26.8 18.1 2.1	こめ あぶら	むぎ でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ たまご カタクチイワシ だいず		キャベツ にんじん たけのこ しいたけ もやし たまねぎ ピーマン ねぎ	
28 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さといものコロッケ 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	学校園統一 給食週間 宮っ子 ランチ	650 20.5 18.3 1.9	こめ さといも さとう	むぎ ごま ゼリー	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし みそ ふたにく		もやし にら にんじん かんぴょう ねぎ こまつな	
31 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじつけのり やきとりふうあえもの いものこじる		653 27.0 18.9 2.2	こめ さとう こんにやく	むぎ さといも	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール とうふ かつおぶし みそ のり		しょうが ねぎ にんじん こまつな	

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 633kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.0g

☆☆☆☆こんげつのよてい☆☆☆☆

(天候等により、使用食材や献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください)

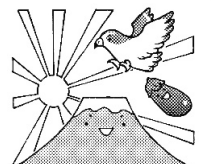
- ・19日 6年2組リクエスト給食
『季節にあった 心も体もあったまる給食』
家庭科の授業で学級の代表に選ばれた献立です。
- ・21日 カレーの日(地域学校園統一)
- ・24～28日 学校給食週間
24日 給食はじめて献立
※地域学校園統一献立です。
- 25日 学校園なかよし献立(今泉小学校のリクエスト)
全校生アンケートの結果を、給食委員会で集計しました。
- 26日 ヨーロッパ(イギリス・アイルランド)の料理
イギリス発祥の料理「スコッチエッグとスコッチブロス」
アイルランドの料理「コルキャノン」が出ます。
- 27日 絵本給食(すききらいなんて だいきらい)
『すききらいなんて だいきらい』という絵本に出てくる
食材を使った献立です。どこに何が入っているかな?
みなさんは、すききらいなく食べられるかな?
- 28日 宮っ子ランチ(黄ぶなにちんで健康になろう献立)
※宇都宮市の小中学校全校で1月に実施する統一献立です。
(日にちは学校によって違います)

【1月の給食目標】 給食の後片付けをきちんとしよう



学校給食週間

1月 24日～28日



1月24日～30日は、全国学校給食週間です。昭和21年12月24日に「学校給食実施の普及奨励について」という通告が、文部・厚生・農林省から出されました。12月24日は学校がすぐに冬休みになってしまうので、1ヶ月おくれの1月24日が「給食記念日」になりました。この日から1週間を「全国学校給食週間」としています。
それに合わせて、泉が丘地域学校園では、24～28日を学校園統一給食週間としました。3校統一で、給食が始まった頃の献立を再現した「給食初めて献立」や、今泉小学校全校児童からのリクエスト給食「学校園なかよし献立」など、色々な献立の給食が出ます。