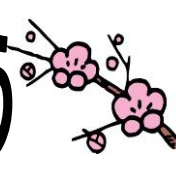




1月こんだてよていひょう



石井小学校

きゅうしょくかいすう17回(米飯13回)

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー(kcal)	たんぱく質(g)
		血やにくになる(あか)	体の調子をととのえる(みどり)	力や熱のもとになる(きいろ)	しつ(g)	えんぶん(g)
9(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 とちぎけんさんにゅうしょういちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか とうふ わかめ ヨーグルト	しょうが はくさい たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ いちご きくらげ チンゲンサイ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	608 16.8	25.3 1.5
10(水)	むぎいりごはん さけふりかけ りゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため おひたし ひじきとだいずのいりに	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ さけ	しょうが たまねぎ きゃべつ もやし にんじん	こめ むぎ さとう しろいりごま サラダあぶら こんにやく	658 22.9	28.1 2.1
11(木)	こめこパン りゅうにゅう えびカツ ゆでやさい(ソース) かみひもこんだて おぞうに みかん	ぎゅうにゅう えび さかなすりみ とりにく なると かつおぶし	きゃべつ にんじん きゅうり だいこん こまつな ねぎ みかん	こめこパン こむぎこ パンこ サラダあぶら トック(かんこくのもち)	625 19.8	29.1 2.3
12(金)	むぎいりごはん ハッシュ・ド・ビーフ ぎゅうにゅう ゆでやさい(イタリアンドレッシング) アセロラゼリー	ぎゅうにゅう りゅうにゅう わかめ	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム パセリ きゃべつ きゅうり コーン アセロラ	こめ むぎ バター こむぎこ サラダあぶら ハヤシルウ ドレッシング さとう	671 19.2	23.9 2.1
15(月)	ちゅうかふうたきこみごはん りゅうにゅう いかにのチリソース ナムル チキンとだいこんのスープ	ぎゅうにゅう いか とりにく	にんじん もやし えのきたけ にんにく しょうが ねぎ きゃべつ だいこんのは だいこん たまねぎ セロリ	こめ りらたき さとう ごまあぶら でんぶん サラダあぶら しろいりごま	577 17.6	22.8 2.7
16(火)	むぎいりごはん りゅうにゅう とりにくのごまみそやき からしあえ さつまいもとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	こまつな にんじん きゃべつ もやし ねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう しろいりごま すりごま さつまいも	654 19.9	27.5 2.2
17(水)	むぎいりごはん りゅうにゅう さばのカレーじょうゆやき ゆでやさい(わふうドレッシング) ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	ぎゅうにゅう さば わかめ ぶたにく	にんにく きゃべつ もやし コーン さやいんげん にんじん ごぼう きりぼしだいこん	こめ むぎ サラダあぶら さとう ドレッシング ごま	603 18.5	25.4 1.6
18(木)	むぎいりごはん あじつけのり ぎゅうにゅう やきとりふうあえもの いものこじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく かつおぶし みそ のり	しょうが ねぎ にんじん こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん こんにやく さといも	637 17.8	26.2 2.2
19(金)	はちみつトースト りゅうにゅう ハンガリアンシチュー きゃべつとコーンのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん トマト パプリカ きゅうり きゃべつ コーン	パン はちみつ マーガリン じゃがいも サラダあぶら ハヤシルウ さとう	633 24.2	21.3 2.2
22(月)	むぎいりごはん ごぼうのカレー ぎゅうにゅう アーモンドいりゆでやさいサラダ (パンパンジードレッシング) いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	セロリ たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう グリーンピース ほうれんそう もやし きゃべつ コーン いちご	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも カレールウ アーモンド ドレッシング	636 17.9	19.5 2.2
23(火)	むぎいりごはん あじつけのり りゅうにゅう こもちししゃもフライ おひたし いもこなべふうに いよかんゼリー	ぎゅうにゅう のり こもちししゃも かつおぶし とりにく	こまつな はくさい もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう いよかん	こめ むぎ さとう こむぎこ パンこ サラダあぶら さといも	657 18.3	25.2 1.3
24(水)	むぎいりごはん りゅうにゅう あつやきたまご こんにやくとやさいのいそかあえ せんべいじる うさぎりんご	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし のり とりにく あぶらあげ	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ りんご	こめ むぎ こんにやく しらたき ごまあぶら かやきせんべい	616 17.1	21.1 1.6
25(木)	『★うつつのみやしのトマトをつかったこんだて』 シュガートースト りゅうにゅう ミートボールとやさいのトマトに ゆでやさい(あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ グリーンピース トマト きゃべつ コーン ブロッコリー 青じそ	パン マーガリン じゃがいも さとう サラダあぶら ドレッシング	641 23.9	23.6 2.4
26(金)	むぎいりごはん りゅうにゅう さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとし ゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつおぶし みそ	もやし にら にんじん かんぴょう ねぎ こまつな ゆず	こめ むぎ さといも こむぎこ パンこ サラダあぶら すりごま ねりごま さとう	647 18.4	20.5 2.0
29(月)	スパゲティーミートソース りゅうにゅう かいそうサラダ(おろしドレッシング) オレンジ(2きれ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	にんにく しょうが トマト セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	スパゲティ オリーブゆ サラダあぶら こむぎこ さとう ドレッシング	645 17.2	30.2 1.5
30(火)	むぎいりごはん りゅうにゅう ぎんだらさいきょうやき ナムル じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ぎんだら さいきょうみそ ぶたにく	きゃべつ もやし にんじん グリンピース	こめ むぎ さとう ごまあぶら しろいりごま じゃがいも	666 18.3	26.3 1.5
31(水)	むぎいりごはん のりつくだに(ひじきいり) ぎゅうにゅう とりにくとだいずのみそいため のっぺいじる	ぎゅうにゅう ひじき のり とりにく だいず あかみそ ぶたにく とうふ	ほししいたけ にんじん たけのこ さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう こんにやく さといも	644 19.9	27.4 2.2



給食週間中は、
宇都宮市に關係する料理や
他県の郷土料理などを出します。

- ★22日「1/22カレーの日こんだて」
- ★23日「島根県の郷土料理」
- ★24日「青森県の郷土料理」
- ★25日「宇都宮市産のトマト給食」
- ★26日「宮っ子ランチ
(里芋・にら・ゆずを使用)」



*都合によりこんだてが変更になる
場合があります。

★日本古来からの風習「鏡開き」にちなみ、
11日(木)の給食で「お雑煮」を出します。

※22日(月)の「いちご」は、JA宇
都宮から寄贈される「とちあいか」とい
う品種です(1人3Lサイズが1粒)。
栃木県は、いちごの生産量が55年連
続日本一です。

3～4年生の学校給食摂取基準
1人1日(Kcal) 650
たんぱく質(g) 26.0
脂質(g) 18g～21.7g
塩分(g) 2.0

今月平均
636
24.9
19.2
2.0



1がつきゅうしょくもくひょう
かんしゃしてたべましょう。