

1月 給食献立予定表

【宇都宮市立石井小学校】

きゅうしょくこんだてよていひょう



1がつのもくひょう:なごやかなふんいきで
たべよう。

*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			加リ-(kcal) タパ'ク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う						
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず		ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ちからやねつのもと になる		
8	水	あさやきッパパン (りんごジャム)		タコナゲット ゆばとやさいのわふうクリームチュー	701 27.7 26.2 2.5	ぎゅうにゅう たこがッ とりにく バター ゆば	ごぼう にんじん たまねぎ			パン ジャム あぶら じゃがいも		
9	木	むぎいりごはん		ポークカレー ビーンズサラダ いちごレアチーズ	718 23.5 25.4 2.3	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう レアチーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが ニンニク ブロッコリー キャベツ			こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング		
10	金	むぎいりごはん (ふりかけ)		やきとりふうに いものこ汁	676 26.8 20.7 2.6	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが ねぎ こまつな にんじん			こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう		
14	火	むぎいりごはん		さわらのてりやき きりぼしだいこんのサラダ とんじる	654 31.4 19.1 1.6	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ	しょうが ほうれんそう こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう			こめ むぎ さとう じゃがいも ドレッシング		
15	水	むぎいりごはん		やきにく チョレギふうサラダ トックスープ	655 31.3 17.0 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく のり たまご	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん 干しいたけ ねぎ だいこん			こめ むぎ さとう あぶら トック ドレッシング		
16	木	むぎいりごはん (あじのり)		あげさかなとやさいのわふうあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	672 24.6 17.8 2.5	ぎゅうにゅう モロ みそ のり	にんにく たまねぎ しいたけ ピーマン にんじん こまつな			こめ むぎ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう		
17	金	ツナトースト		ミネストローネスープ だいこんのマリネ	649 23.9 28.3 3.4	ツナ ぎゅう ローズハム ベーコン しろいんげんまめ こなチーズ	たまねぎ パセリ だいこん きゅうり にんじん にんにく セロリ			パン マーガリン あぶら さとう じゃがいも マカロニ		
20	月	【かながわけん】 セルフてんどん		けんちんじる ミルクプリン	728 22.7 23.6 2.5	いか ぎゅうにゅう とうふ	にんじん ごぼう こまつな だいこん			こめ むぎ あぶら さといも		
21	火	【さいたまけん】 かてめし		しろみさかなのコーンマヨやき にらたまじる	672 29.8 23.6 2.8	あぶらあげ こうやとうふ こんぶ ぎゅうにゅう たまご たら	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ピーマン パセリ にら コーン			こめ むぎ あぶら さとう 【アイガ】マヨネーズ		
22	水	【いばらきけん】 むぎいりごはん		とりにくのかりんあげ おひたし のっぺいじる	673 29.9 21.1 2.3	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう			こめ むぎ かたくりこ さとう ごま さといも		
23	木	【ぐんまけん】 おきりこみ		にくまん やさいのごまマヨあえ	617 27.0 22.7 2.3	ぶたにく とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし			さといも こむぎこ すりごま さとう うどん		
24	金	【とちぎけん】 むぎいりごはん		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じ ゆずゼリー	663 20.2 18.3 2.0	ぎゅうにゅう たまご みそ ぶたにく	もやし にら にんじん かんぴょう ねぎ ほうれんそう			こめ むぎ パンこ あぶら すりごま さとう ゼリー		
27	月	こめこパン		チャンポンめん むしシューマイ あおじそサラダ	621 27.2 21.9 3.4	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かいそう	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ			こめこパン かたくりこ ちゃんぽんめん		
28	火	むぎいりごはん		ミンチカツ ポイルやさい ひじきとだいずのいりに	634 21.7 18.9 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ とりにく さつまあげ	キャベツ にんじん きゅうり			こめ むぎ あぶら さとう		
29	水	チキンライス		プレーンオムレツ チーズサラダ	627 22.1 21.7 2.1	とりにく ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり キャベツ コーン			こめ むぎ あぶら さとう		
30	木	ナン		キーマカレー やさいサラダ ヨーグルト	674 28.0 26.2 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ こまつな			ナン コーン		
31	金	むぎいりごはん		やさいのオイスターいため バンサンスー とうふのちゅうかスープ	611 23.7 16.2 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく えび たまご とうふ	しょうが キャベツ たまねぎ チンゲンさい しいたけ にんじん もやし ねぎ			こめ むぎ あぶら かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら		
小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準					1人分 - 650	たんぱく質 26.8g	脂質 18.1g	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンC 20mg	塩分 2.0g	

きゅうしょくしゅくしゅうかん(かんとうのあじめぐり)

1月20日(月)～24日(金)は、石井小学校での「学校給食週間」を実施します。

この1週間は、学校給食について、みなさんにもっともっと知ってもらいたい

と思います！そこで、給食のメニューは『関東の味め

ぐり』と題して、関東地方の郷土料理が登場します。

たの 楽しみにしててくださいね！！



◆学校給食食材の放射性物質検査結果

のお知らせ◇

12月11日(水)の給食食材検査(宇都宮市
産キャベツ)の結果は放射性ヨウ素、放射性セシ
ウム いずれも異常ありませんでした。