

1月 給食献立予定表

【宇都宮市立石井小学校】



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 り - (kcal) 外 ハ ク 質 (g) 脂 質 (g)	お も な ざ い り よ う						
		しゅしょく	きゅう 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	木	むぎいりごはん		ミートボールカレー わふうサラダ ヨーグルト	678 22.0 18.0	ミートボール チーズ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	にんじん にんにく	こめ じゃがいも	むぎ
9	金	むぎいりごはん		ぶたにくのしょうがいため さっぱりあえ ひじきのいために	643 29.9 19.4	ぎゅうにゅう のり さつまあげ あぶらあげ	ぶたにく ひじき だいず	たまねぎ こまつな にんじん	しょうが キャベツ	こめ さとう 油	むぎ ざらめ こんにゃく
13	火	むぎいりごはん		とりにくのりきゅうあげ ごまあえ ねぎとたまごのスープ	672 28.3 22.3	ぎゅうにゅう たまご	とりにく とうふ	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ ねぎ	こめ さとう かたくりこ すりごま	むぎ ごま あぶら
14	水	むぎいりごはん		さばのカレーしょうゆやき いそべあえ ちくぜんに	613 26.7 16.0	ぎゅうにゅう のり	さば とりにく	もやし キャベツ ごぼう たけのこ	ほうれんそう にんじん しいたけ いんげん	こめ さとう	むぎ さといも
15	木	フレンチトースト		マカロニサラダ わんたんスープ	656 25.2 22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまご	にんじん もやし ねぎ	キャベツ こまつな きゅうり	パン ごまあぶら /アイツ マネズ	ワンタン マカロニ
16	金	セルフ ちゅうかどん		にらのピリからスープ あんにんプリン	652 26.5 18.6	ぶたにく いか うずらのたまご	かまぼこ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	はくさい にんじん ピーマン にら	こめ さとう ごまあぶら	むぎ かたくりこ ラーゆ
19	月	セルフこうや どうふごはん		あつやきたまご ごますあえ	622 23.3 16.9	ぶたにく ぎゅうにゅう	こおりとうふ たまご	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しいたけ ごぼう キャベツ	こめ あぶら ごま	むぎ さとう
20	火	スパゲティ クリームソース		コールスローサラダ アセロラミルクゼリー	658 25.1 22.8	いか ぎゅうにゅう	ベーコン とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん パセリ きゅうり	スパゲティ マーガリン さとう	こむぎこ あぶら
21	水	むぎいりごはん (あじつきのり)		あげさかなとやさいのわふうあえ じゃがいものみそしる	672 24.6 17.8	ぎゅうにゅう みそ	モロ のり	にんにく しいたけ にんじん	たまねぎ ピーマン こまつな	こめ かたくりこ じゃがいも	むぎ あぶら さとう
22	木	【おきなわけん】 セルフタコライス		※友好都市「うるま市」交流献立 もずくスープ パイナップル	712 34.8 21.9	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	だいず たまご	たまねぎ にんにく レタス ねぎ	しょうが あかピーマン にんじん えのき	こめ あぶら	むぎ パイナップル
23	金	【とうきょうと】 セルフげんき もりもりどん		※災害時相互応援協定「渋谷区」交流献立 まろやかみそしる レモンゼリー	641 21.0 17.4	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	キャベツ あかピーマン にら しょうが	たまねぎ きピーマン にんにく だいこん	こめ あぶら ごまあぶら ゼリー	むぎ さとう いりごま
26	月	【とちぎけん】 ★宮っこランチ★ むぎいりごはん		さといもコロック もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじ	663 20.2 18.3	ぎゅうにゅう みそ	たまご ぶたにく	もやし にんじん ねぎ	にら かんぴょう ほうれんそう	こめ パンこ すりごま こむぎこ	むぎ あぶら さとう
27	火	【あきたけん】 むぎいりごはん (ふりかけ)		きびなごフライ おひたし きりたんぼじる	651 22.6 19.0	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	きびなご あぶらあげ	ほうれんそう にんじん まいたけ はくさい	もやし ごぼう ねぎ	こめ あぶら きりたんぼ	むぎ いりごま
28	水	【やまなしけん】 ほうとううどん		やさいのごまマヨあえ にくまん	614 20.9 19.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ぶたにく みそ	かぼちゃ にんじん だいこん ほうれんそう	ねぎ ごぼう はくさい キャベツ	こむぎこ すりごま	ほうとう さとう
29	木	なめし		おでん やさいとはるさめのサラダ	601 22.1 15.7	ぎゅうにゅう さつまあげ うずらのたまご いか	ナルト こんぶ ハム	ほうれんそう だいこん	にんじん きゃべつ	こめ はるさめ /アイツ マネズ	むぎ じゃがいも
30	金	むぎいりごはん		オイスターソースいため にらまんじゅう ちゅうかスープ	628 26.8 17.9	ぎゅうにゅう えび たまご	ぶたにく わかめ とうふ	しょうが もやし チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ あぶら こむぎこ	むぎ かたくりこ 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					1 650	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンC	塩分
						26.8g	18.1g	350mg	3.0mg	20mg	2.0g

1月22日(木)~28日(水)は、石井小学校での「学校給食週間」を実施します。
 今年は、『日本の味めぐり』と題して、全国各地の郷土料理が登場しま
 す。その中で、うつのみや市の友好都市や災害時
 相互応援協定を結んでいる沖縄県の「うるま市」、
 東京都渋谷区のメニューも登場します。お楽しみに！



◆学校給食食材の放射性物質検査結果 のお知らせ◇

12月10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。