



きゅうしょく こんだて よていひょう

給食献立予定表

給食回数 16回 (米飯 12回) (めん1回) (パン3回 (うち米粉パン1回))

宇都宮市立城東小学校



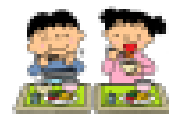
行事予定 こうじ予定	日・曜日 ひ・ようび	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						加計 (kcal)
			ふたにくになる	たまねぎ キャベツ	ほうれん草 にんじん	こめ サラダ油 ムース	むぎ ごま油	たんぱく (g) しつ (g)	
	10 (火)	牛乳 ハヤシライス ゆでやさ うさぎとしいだいのムース	牛乳 ふたにく	たまねぎ キャベツ	ほうれん草 にんじん	こめ サラダ油 ムース	むぎ ごま油	712	
								238	
								21.8	
	11 (水)	牛乳 むぎいりごはん さわらのてりやき ごまあえ さといものちゅうかに	牛乳 ふたにく	しょうが キャベツ にんにく	ほうれん草 にんじん いんげん	こめ さとう すりごま こんにゃく	むぎ サラダ油 さといも ごま油	629	
								26.6	
								17.5	
	12 (木)	牛乳 むぎいりごはん とりにくのりきゅうあげ ほうれんそうのおひたし けんちんじる	牛乳 けすりぶし 花かつお とうふ	しょうが にんじん ごぼう だいこん	ほうれん草 はくさい ねぎ	こめ むぎ こんにゃく はちみつ ごま油 でん粉 さとう いりごま さといも	740		
								23.4	
								28.2	
	13 (金)	牛乳 こめこパン チャンボン はるまき かいそうサラダ	牛乳 ふたにく いか かいそうミックス	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ コーン缶	にんじん たけのこ ねぎ	こめこパン ちゃんぽんめん サラダ油 でん粉 ごま油	613		
								26.9	
								26.1	
ちさんちしょう 地産地消 を以て 献立	16 (月)	牛乳 むぎいりごはん ふたにくのしょうがやき パンサンスウ いなかじる	牛乳 ふたにく 花かつお みそ	だいこん しょうが キャベツ もやし ごぼう こまつな	しょうが にんじん ごぼう	こめ むぎ さとう はるさめ ごま油 こんにゃく サラダ油	682		
								29.1	
								23	
カミカミ 献立	17 (火)	牛乳 むぎいりごはん いかのみそやき きりほしだいこんのサラダ いもこなべじる プリン	牛乳 とりにく わかめ みそ	しょうが 切り干し大根 ねぎ にんじん だいこん	もやし ほうれん草 ごぼう だいこん	こめ 白ごま こんにゃく ごま油 プリン	むぎ さといも さとう	667	
								32.4	
								14.4	
	18 (水)	牛乳 むぎいりごはん さばのカレーふうみあげ ごますあえ なまあげいりみそしる みかん	牛乳 とりにく さば なまあげ 花かつお みそ	しょうが にんじん ごまつな キャベツ だいこん ねぎ みかん	ごぼう ごまつな だいこん	こめ むぎ ごま油 さとう すりごま しらたき	682		
								29.1	
								23.8	
	19 (木)	牛乳 セルフちゅうかどん たんたんはるさめスープ ミニあおリンゴゼリー	牛乳 ふたにく いか なるとう うすら卵	しょうが はくさい にんじん ねぎ チキータケ ヒーマン たけのこ えのきだけ しめじ キャベツ	にんじん ねぎ	こめ でん粉 ごま油 はるさめ ゼリー	むぎ ごま油	619	
								26.3	
								16.5	
そうつきねんひ 創立記念日	20 (金)	牛乳 フルーツクリームサンド チキンナゲット ようふうたまごスープ ヨーグルト ミルメークコーヒーマ味	牛乳 ベーコン チキンナゲット たまご ヨーグルト ホイップクリーム	みかん缶 パイナップル もも缶 たまねぎ にんじん セロリー	にんじん たまねぎ	コッペパン さとう サラダ油 じゃがいも ミルメーク でん粉	むぎ ごま油	709	
								26	
								25.2	
全 国 学 校 給 食 週 間	23 (月)	牛乳 わかめごはん 中央小おすすめメニュー からあげ いそべあえ じゃがいものみそしる	牛乳 とりにく のり わかめ みそ	しょうが キャベツ	ほうれん草 たまねぎ	こめ でん粉 じゃがいも	むぎ サラダ油	688	
								22.5	
								25	
	24 (火)	牛乳 ごもくやきそば ぎょうざスープ チーズドック	牛乳 いか 青のり	ふたにく なると ぎょうざ	キャベツ にんじん しょうが ねぎ	もやし ほうれん草 はくさい	やきそばめん サラダ油 はるさめ チーズドック	586	
								24	
								25.6	
	25 (水)	牛乳 むぎいりごはん 宮っ子ランチ さといものクロック かんぴょうのたまごじ もやしとニラのごまあえ ゆずゼリー	牛乳 花かつお ふたにく	たまご みそ	もやし にんじん かんぴょう ねぎ ほうれん草	にんじん かんぴょう ほうれん草	こめ むぎ じゃがいも さといも こむぎ粉 パン粉 すりごま ゼリー	655	
								20.6	
								19.1	
	26 (木)	牛乳 ポークカレーライス 人気メニュー ゆでやさ きゅうしょくしゅうかんゼリー	牛乳 ふたにく	たまねぎ にんにく キャベツ コーン缶	にんじん ほうれん草 もやし しょうが	こめ サラダ油 すりごま ゼリー	むぎ じゃがいも ゼリー	702	
								24.6	
								21.2	
	27 (金)	牛乳 あげパン ブロックリーのサラダ 人気メニュー にくだんごスープ ミニオレンジゼリー	牛乳 ミートボール	ココア	にんじん ブロックリー はくさい たけのこ こまつな	コーン缶 カリフラワー たけのこ	コッペパン グラニュー糖 ゼリー	668	
								24.5	
								22.8	
	30 (月)	牛乳 むぎいりごはん やきとりふうあえもの いものこじる さげばっぱ	牛乳 ミートボール とうふ 花かつお みそ	しょうが にんじん こまつな	ねぎ ごまつな	こめ サラダ油 さといも こんにゃく	むぎ さとう	624	
								30.6	
								15.3	
	31 (火)	牛乳 むぎいりごはん かぼちゃクロック からしあえ ひじきのいりに	牛乳 さつまあげ ふたにく	ひじき あぶら揚げ	かぼちゃ にんじん はくさい えだまめ たまねぎ	ほうれん草 はくさい たまねぎ	こめ むぎ こんにゃく パン粉 サラダ油 白ごま じゃがいも ざらめ糖	707	
								21.4	
								23.2	

☆エネルギー・たんぱく質量は中学年(3・4年)のものです。☆材料その他の理由のため献立を変更する場合があります。
 ☆中学年児童1人1回あたりの学校給食摂取基準：エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18.1g
 ☆城東小 1月分 中学年児童1人1回あたりの平均学校給食摂取基準：エネルギー667kcal タンパク質27.4g 脂質21.8g

1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間

文部科学省では、学校給食の意義、役割等について児童生徒や教職員、保護者、地域住民等の理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に、毎年1月24日から30日までの1週間を全国学校給食週間と定めています。

城東小学校では、今年は給食委員会の活動での「人気メニュー」「中央小おすすめメニュー」栃木県産物を使用した給食などが出ます。どうぞ、お楽しみに。



宮っ子ランチとは・・・私たちの住む宇都宮市の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛を目的とした献立です。宇都宮市の特色や魅力について、より理解を深められるよう、季節ごとに実施します。1月は、「黄ぶなランチ」です。今年1年健康に過ごそうとする献立です。

