

1月 こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数17回 米飯回数14回 県産小麦0回 米粉回数1回

日 付	こ ん だ て め い	加リ-(kcal) ﾀﾊﾞｸ(ɡ) 脂質 (ɡ)	お も な ざ い り よ う						配膳 ﾊﾀｰﾝ
			力や熱のもとになる		血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の と の え る		
6 (水)	麦入りご飯 牛乳 焼きとり風あえもの いものこ汁 韓国のり	682 27.3 21.9	こめ サラダ油 さといも	むぎ さとう こんにゃく	牛乳 ミートボール かつお節 のり	とり肉 とうふ みそ	しょうが にんじん こまつな	ねぎ こまつな	B
7 (木)	麦入りご飯 牛乳 えびフライ ゆで野菜 ねぎと卵のスープ みかん 6年1組「思い出の献立」	649 31.2 16.1	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ パン粉 でん粉	牛乳 卵	エビ とうふ	キャベツ ほうれん草 ブロッコリー にんじん	ねぎ みかん コーン	A
8 (金)	麦入りご飯 牛乳 セルフ三色丼 こんにゃくサラダ まろやか味噌汁 お米のパパロア✳ 6年1組「思い出の献立」	725 28.9 24.1	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ さとう 米粉✳	牛乳 とり肉 あぶらあげ 豆腐✳	卵 海草サラダ みそ かつお節	グリンピース キャベツ だいこん ごぼう ねぎ ほうれん草	しょうが コーン にんじん たまねぎ	A
12 (火)	シュガートースト 牛乳 トマトオムレツ✳ 海藻サラダ 豆苗卵スープ いちご 6年1組「思い出の献立」	605 22 24.8	パン グラニュー糖 でん粉	マーガリン ごま油	牛乳 海草サラダ 卵✳	ベーコン	キャベツ コーン いちご トマト✳	にんじん たまねぎ 豆苗	C
13 (水)	麦入りご飯 牛乳 ミネストローネ 油淋鶏 春雨サラダ レモンゼリー	724 22.6 22.8	こめ 薄力粉 サラダ油 ごま油	むぎ でん粉 さとう はるさめ	牛乳 ベーコン	とり肉	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ セロリー	にんにく にんじん キャベツ セロリー	A
14 (木)	麦入りご飯 牛乳 おひたし 豚肉のしょうが焼き ひじきと大豆のいり煮	606 29 16.9	こめ ざらめ こんにゃく	むぎ サラダ油	牛乳 けずり節 さつま揚げ あぶらあげ	ぶた肉 ひじき 大豆	しょうが はくさい にんじん	ほうれん草 もやし きぬさや	A
15 (金)	麦入りご飯 牛乳 ミルメイク 赤魚の照焼き ごまあえ 味噌汁 ひじきばっば✳	677 29.4 16.3	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま✳	牛乳 わかめ かつお節 ひじき✳	赤魚 みそ	しょうが キャベツ たまねぎ	こまつな にんじん	A
18 (月)	牛丼 牛乳 味噌けんちん汁 ブルーベリーゼリー	750 27 23.1	こめ しらたき さとう さといも	むぎ サラダ油 こんにゃく ゼリー	牛肉 とうふ かつお節	牛乳 みそ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	ねぎ グリンピース ごぼう	D
19 (火)	米粉パン 牛乳 ドリア カラフルごまサラダ 野菜スープ ぼんかん	638 21.8 25.5	米粉パン むぎ 小麦粉 パン粉	こめ マーガリン ごま	牛乳 粉チーズ とり肉	豆乳 ベーコン	にんじん たまねぎ コーン きゃべつ マッシュルーム もやし ヤングコーン ぼんかん	たまねぎ きゅうり ホウレン草 きんぴら	C
20 (水)	わかめご飯 牛乳 銀だらの西京焼 からしあえ 切り干し大根の炒め物 桃杏仁豆腐 6年1組「思い出の献立」	686 29.2 19.1	こめ 上白糖 さとう 桃杏仁豆腐	むぎ サラダ油 ごま	牛乳 みそ なまあげ わかめ	銀だら ぶた肉	ほうれん草 もやし にんにく さやいんげん	にんじん はくさい だいこん	A
21 (木)	しょうゆラーメン 牛乳 揚げ餃子✳ ごまあえ マーラーカオ	596 19.4 24.5	ラーメン サラダ油 さとう	ごま油 ごま マーラーカオ	なると 牛乳	やきぶた 豚肉✳	にんじん はくさい ねぎ ほうれん草	もやし しなちく のり キャベツ	F
22 (金)	麦入りご飯 牛乳 ごぼうカレー 和風ゆで野菜 シャーベット	682 19.4 18.7	こめ サラダ油 シャーベット	むぎ じゃがいも	牛乳 かつお節	牛肉	にんにく ごぼう にんじん キャベツ	しょうが たまねぎ グリンピース アスパラガス	E
25 (月)	麦入りご飯 牛乳 ヤシオマスフライ 彩どりサラダ 味噌汁 いちご	743 38.3 23.5	こめ 薄力粉 サラダ油	むぎ パン粉 ごま	牛乳 たまご わかめ みそ	やしおマス あぶらあげ かつお節 卵	もやし こまつな いちご ブロッコリー	カリフラワー だいこん コーン にんじん	A
26 (火)	パン とちおとめジャム 牛乳 ゆで野菜 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ みやっこランチ献立	684 25.1 26	パン サラダ油 さとう ごま	でん粉 じゃがいも はるさめ ごま油	牛乳	とり肉	にんじん しょうが レモン果汁 ほうれん草	しょうが パセリ キャベツ	C
27 (水)	麦入りご飯 里芋コロッケ✳ もやしとニラのごまあえ 牛乳 かんぴょうの卵とじ汁 ゆずゼリー✳	667 20 19.1	こめ さといも✳ ごま 砂糖✳	むぎ サラダ油 さとう パン粉✳	卵✳ みそ 牛乳	かつお節	もやし にんじん ねぎ ゆず果汁✳	にんじん かんぴょう ほうれん草	A
28 (木)	麦入りご飯 牛乳 モロのから揚げ ナムル 変わりきんぴら カレーパリッシュ✳	629 24.5 19.6	こめ でん粉 ごま油 こんにゃく	むぎ サラダ油 ごま さとう	牛乳 ぶた肉	モロ	しょうが もやし ごぼう	キャベツ にんじん 干しいたけ	A
29 (金)	麦入りご飯 牛乳 あゆの塩やき ごま酢あえ 豊郷の具だくさん味噌汁 お米でガトーショコラ	619 29 17.7	こめ しらたき サラダ油	むぎ さとう ごま	牛乳 とうふ みそ	あゆ にほし	ほうれん草 にんじん はくさい メロン	キャベツ だいこん えのきたけ	A

1月のきゅうしょくもくひょう

「感謝して食べよう」

- ・給食が出来るまでには、給食納入会の方・お肉屋さん・八百屋さんなどたくさんの方々が協力してくださっています。感謝しながら食べましょう。
- ・1月から6年生がグループに分かれて栄養バランスを考慮しながら考えてくれた「思い出の献立」が給食のメニューに登場します。楽しみにしてください。
- ・1月は「学校給食週間」があります。1月25日から29日の一週間地元の食材を使ったメニューを提供いたします。

小学校中学年一人当たりの学校給食食事摂取基準

エネルギー650Kcal たんぱく質21～32g 脂質14～21g 塩分2.0g

海道小月平均栄養素

エネルギー667kcal たんぱく質26.4g 脂質21.1g 塩分2.1g

- ・献立は都合により変更することがあります。

今月の豊郷野菜は、こめ・だいこん・ねぎ・白菜・人参です。



※栃木県の魅力を伝えるために栃木県養殖漁業組合より1月25日（月）の「ヤシオマス」と1月29日（金）「アユ」は無償提供していただきます。また、1月25日（月）に提供予定の「いちご」は、JA栃木から無償していただきます。

- ・主な材料の✳のマークは、献立中✳印の加工品の食品に含まれている食材を表示しています。

