

1月 こんだてよいひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数15回 米飯回数11回 米粉パン0回 県産小麦パン0回

ひづけ 日付	ラン チル ーム	こ ん だ て め い	カロリ- (kcal) タンパク (g)	おもなざいりょう					
				ち にく 血や肉になる		からだちようし 体の調子をととのえる		ねつ ちから 熱や力になる	
8 (金)		おしょうがつこんだて 黒豆と豚肉のおこわ 牛乳 おひたし ぶりの照焼き 野菜スープ	691 34.7	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶり	グリーンピース たまねぎ にんじん	こめ 米	ごめ 米	
				とり にく 肉	くろめ 黒豆	キャベツ もやし こまつな	ごま 砂糖	あぶら 油	
12 (火)	1 の 1	てま ずし なつとう うめ ぎゅうにゅう 手巻き寿司(納豆・チーズ・梅) 牛乳 大豆もやしのキムチあえ ひじきの煮物	658 26.3	ぎゅうにゅう 牛乳	なつとう チーズ	もやし にら ごぼう	こめ 米	むぎ 麦	
				さつまあげ とり にく 肉	にんじん グリーンピース だいこん	あぶら 油	さとう 砂糖	こんにやく	
13 (水)	4 の 1	くろ パン ぎゅうにゅう マカロニのクリーム煮 ゆで野菜 みかん	649 26.3	ぎゅうにゅう 牛乳	とり にく 肉	にんじん もやし キャベツ	パン	くろ 砂糖	
				えび	コーン たまねぎ マッシュルーム	マカロニ	こむぎこ 小麦粉	あぶら 油	
14 (木)		むぎい はん ぎゅうにゅう さわらのねぎ味噌焼き ごまあえ 里芋の中煮	633 28.3	ぎゅうにゅう 牛乳	さわら	ねぎ こまつな キャベツ	こめ 米	むぎ 麦	
				ぶた にく 肉	みそ 味噌	もやし にんじん グリーンピース	さとう 砂糖	ごま 油	
15 (金)		ぎょうざ飯 ぎゅうにゅう ゆで野菜 肉団子スープ	607 21.7	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた にく 肉	かんぴょう しいたけ にら	こめ 米	むぎ 麦	
				とり にく 肉	キャベツ にんじん コーン	あぶら 油	さとう 砂糖	あぶら 油	
18 (月)		むぎい はん ぎゅうにゅう ふたにく なまあ いた 麦入りご飯 牛乳 豚肉と生揚げのみそ炒め ナムル	611 22.6	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた にく 肉	ねぎ はくさい にんじん	こめ 米	むぎ 麦	
				なまあ 生揚げ	みそ 味噌	たけのこ しいたけ にら	さとう 砂糖	でん粉	
19 (火)	5 の 1	こうや とうふ はん ぎゅうにゅう たまご 高野豆腐ご飯 牛乳 チャプチェ 卵スープ	674 25.1	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた にく 肉	にんじん しいたけ にら	こめ 米	むぎ 麦	
				こうや とうふ 高野豆腐	とり にく 肉	たまねぎ たけのこ コーン	あぶら 油	さとう 砂糖	
20 (水)	2 の 1	むぎい はん ぎゅうにゅう とりく て や 麦入りご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き きりぼしだいこん こまつな あ はくさい 切干大根と小松菜のごまあえ 白菜スープ	632 30.6	ぎゅうにゅう 牛乳	とり にく 肉	きりぼしだいこん 切干大根 こまつな もやし	こめ 米	むぎ 麦	
				みそ 味噌	ぶた にく 肉	にんじん しいたけ たけのこ	さとう 砂糖	はるきめ 春雨	
21 (木)		きりぼしだいこん はん ぎゅうにゅう こうみ や 切干大根のわかめご飯 牛乳 さばの香味焼き いそべ とうふ じり はん 小麦粉 磯辺和え 道産子汁 いちご	682 30.3	ぎゅうにゅう 牛乳	さば	きりぼしだいこん 切干大根 にんじん こまつな	こめ 米	むぎ 麦	
				ぶた にく 肉	みそ 味噌	もやし キャベツ コーン	さとう 砂糖	あぶら 油	
22 (木)	6 の 1	ハンバーガー ぎゅうにゅう レタス ポテトスープ ヨーグルト	606 26.8	ぎゅうにゅう 牛乳	ハンバーグ	レタス にんじん たまねぎ	パン	砂糖	
				とり にく 肉	ヨーグルト	こまつな コーン	じゃがいも		
25 (月)	1 の 2	むぎい はん ぎゅうにゅう や さかな 麦入りご飯 牛乳 焼き魚 おひたし いそしる 味噌汁	567 28.8	ぎゅうにゅう 牛乳	しゃけ 鮭	こまつな にんじん もやし	こめ 米	むぎ 麦	
				みそ 味噌	かつおぶし 鰹節	キャベツ たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
26 (火)		あげパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ゆで野菜	691 25.4	ぎゅうにゅう 牛乳	だいず 大豆	たまねぎ にんじん かぶ	パン	あぶら 油	
				とり にく 肉	キャベツ コーン もやし	さとう 砂糖	じゃがいも		
27 (水)	3 の 1	ミートソースパゲッティ ぎゅうにゅう アーモンドあえ レモンゼリー	638 26.7	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅう にく 肉	にんじん マッシュルーム たまねぎ	めん 麺	あぶら 油	
				ぶた にく 肉	チーズ	グリーンピース ほうれん草 キャベツ	アーモンド ゼリー	さとう 砂糖	
28 (木)		とよさとなかよしメニュー かんぴょうご飯 牛乳 おろしハンバーグ 冬野菜スープ アイス	706 25.1	ぎゅうにゅう 牛乳	あぶらあげ	にんじん かんぴょう ごぼう	こめ 米	むぎ 麦	
				ハンバーグ	アイス	えだまめ だいこん はくさい	さとう 砂糖	あぶら 油	
29 (金)	2 の 2	ポークカレー ぎゅうにゅう こんにやくサラダ 県産ヨーグルト	640 20.1	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた にく 肉	たまねぎ にんじん グリーンピース	こめ 米	むぎ 麦	
				チーズ	ヨーグルト	キャベツ コーン	あぶら 油	じゃがいも	

こんだて つごう はんこう ばあい
献立は都合により、変更する場合があります。

とよさと ちく せいさん しょうさい
は豊郷地区で生産された食材です。