



1 月 分 給 食 献 立 予 定 表



令和4年度

宇都宮市立上河内中央小学校

こんだてめい		おもなざいりょう						エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)	かみかわちの のうさんぶつ	
		ちやにくになる		からだのちようしをととのえる		ちからやねつのもとなる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10 火	セルフ そばろどん	むぎいりごはん					こめ むぎ		637 24.1 15.3	
		とりそばろ	とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ	さとう	あぶら		
	にくだんごスープ	とりにく ぶたにく	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ					
	みかんゼリー				みかん	さとう				
11 水	セルフ ちゅうかどん	むぎいりごはん					こめ むぎ		662 25.2 19.1	
		ちゅうかどんのぐ	ぶたにく いか		にんじん	しょうが キャベツ たけのこ	さとう	あぶら		
	はるさめスープ	とうふ		にんじん こまつな	もやし	はるさめ	ごまあぶら			
	フルーツあんぱんプリン	とうにゅう			もも あんず	さとう でんぶん				
12 木	むぎいりごはん	タラのさいきょうやき	タラ みそ				さとう		668 25.4 21.2	
		からしあえ			ほうれんそう にんじん	もやし		ごま		
	きりぼしだいごんのために	とりにく		にんじん	きりぼしだいごん	さとう	あぶら			
		あぶらあげ		さやいんげん	しいたけ					
13 金	むぎいりごはん	ビーフカレー	ぎゅうにく		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも ルウ	あぶら	690 24.5 17.9	
		かいそうサラダ		かいそう		キャベツ もやし とうもろこし		ドレッシング		
	ヨーグルト		にゅう			さとう				
	ココアあげパン		にゅう			こむぎこ さとう	あぶら ココア			
16 月	コーンシチュー	とりにく	にゅう チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ルウ	あぶら	694 26.7		
	ゆでやさい			ブロッコリー	とうもろこし もやし		ドレッシング	23.1		
	むぎいりごはん				こめ むぎ					
17 火	むぎいりごはん	やきざかな (あかうお)	あかうお				さけかす		609 27.5 13.9	だいごん ねぎ
		しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ もやし		ごまあぶら		
	ぶたじる	ぶたにく みそ		にんじん	だいごん ごぼう ねぎ	さといも こんにやく	あぶら			
	みかん				みかん					
18 水	むぎいりごはん	ぶたキムチいため	ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ		あぶら	667 24.1 19.5	ねぎ にら
		ワンタンスープ	ぶたにく	わかめ	にんじん	キャベツ しいたけ	こむぎこ			
	とうにゅうパンナコッタ	とうにゅう			いちご	さとう				
	むぎいりごはん					こめ むぎ				
19 木	むぎいりごはん	とりにくごまみそやき	とりにく みそ			しょうが	さとう	ごま	611 29.5 15.7	にら
		おひたし			にら にんじん	もやし				
	ひじきのにももの	ぶたにく だいず	ひじき	にんじん		こんにやく	あぶら			
		あぶらあげ				さとう				
20 金	むぎいりごはん	ふりかけ (のりごうみ)		のり			さとう	ごま	646 24.4 14.4	
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	あぶら		
	さつぱりあえ		のり	ほうれんそう	もやし					
	さといものちゅうかに	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく	さといも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら			
	はちみつパン		にゅう			さとう はちみつ				
23 月	むぎいりごはん	はちみつパン		にゅう			さとう はちみつ		633 28.7 22.1	
		てりやきチキン	とりにく				さとう でんぶん			
	チリコンカン	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルームルウ		あぶら			
	ゆでやさい			にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング			
	いちご				いちご					

いちごはJAグループ栃木さん(農業協同組合)から提供していただきました

こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギー (Kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g)	かみかわちの のうさんぶつ	
	ちやにくになる		からだのちようしをととのえる		ちからやねつのもとなる				
	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1月24日から30日は 全国学校給食週間 です。給食では栃木の特産品が数多く登場します。									
24 火	 !!冬の宮っ子ランチ「黄ぶなにちなんだ健康になろう献立」です!! 「天然痘が流行した時に黄色いぶなが田川で釣れ、食べたところ病気が治った」という伝説にちなんで献立です。地元で採れた栄養たっぷりの食材をしっかりと食べ、今年1年健康に過ごしましょう。								
	むぎいりごはん					こめ むぎ		664 20.9 18.9	ねぎ にら
	さといもコロッケ	ぶたにく みそ			たまねぎ	さといも じゃがいも	あぶら		
	もやしとニラのごまあえ			にら にんじん	もやし	さとう	ごま		
	かんぴょうのたまごとし	たまご みそ		にんじん こまつな	かんぴょう ねぎ				
ゆずゼリー				ゆず	さとう				
25 水	 インド煮 は鹿沼市の茶藝士が考えた煮物で、カレーとケチャップで味をつけた人気メニューです。カレーといえばインドということで「インド煮」と名付けられました。ゆずみそ和えには、 上河内中央小で収穫したゆず を使用します。								
	むぎいりごはん					こめ むぎ		642 24.1 17.4	
	インドに	ぶたにく さつまあげ		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも こんにやく	あぶら		
		うずらたまご		さやいんげん		さとう			
かんぴょうのゆずみそあえ	みそ		にんじん	かんぴょう キャベツ	さとう				
26 木	栃木県産のヤシオマスとかんぴょう が登場します。ヤシオマスは栃木県水産試験場が開発したニジマスの改良種です。かんぴょうは栃木県での生産量が98%で日本一となっています。								
	セルフ かんぴょう ごはん	むぎいりごはん				こめ むぎ		610 29.7 14.6	だいごん ねぎ はくさい
	まぜごはんのぐ	とりにく あぶらあげ		にんじん	しいたけ かんぴょう	さとう	あぶら		
	やきざかな (ヤシオマス)	ヤシオマス							
ふゆやさいのみそしる	みそ	わかめ	にんじん	だいごん はくさい ねぎ					
27 金	今日は栃木県産牛肉 を使ったビーフシチューです。デザートには、 栃木県産のいちご を使ったとちまるくんいちごムースが出ます。								
	むぎいりごはん					こめ むぎ		698 23.4 21.8	だいごん
	ビーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん	にんにく たまねぎ	ルウ	あぶら		
				トマト	マッシュルーム				
だいごんサラダ			ブロッコリー	だいごん とうもろこし		ドレッシング			
とちぎけんさんいちごムース	とうにゅう			いちご	さとう				
30 月	 上河内中学校で収穫したゆず を使ったソースのハンバーグや、 栃木県産のいちご風味の米粉パン が登場します。米粉も栃木県産です！								
	いちごこめごはん		にゅう		いちご	こめこ さとう		589 30.2 22.9	だいごん
	ハンバーグゆずおろしソース	ぶたにく			ゆず だいごん	さとう	あぶら		
		とりにく			たまねぎ	上河内中 で収穫したゆず			
わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
かんぴょうボールスープ	ぶたにく タラ		にんじん ほうれんそう	かんぴょう たまねぎ もやし	こめこ				
31 火	12月19日は食育の日 です。地産地消を心掛け、栃木県の食材を積極的に取り入れています。								
	むぎいりごはん					こめ むぎ		643 26.6 17.6	だいごん
	さばのみそに	さば みそ				さとう こめこ			
	ごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま		
だいごんとこんにやくのいために	ぶたにく		にんじん	しょうが だいごん ごぼう	こんにやく さとう	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月の平均値

エネルギー650kcal, たんぱく質26.0g, 脂質18.1g, 塩分相当量2.0g
エネルギー648kcal, たんぱく質25.9g, 脂質18.6g, 塩分相当量2.2g

- ・牛乳(栃木県産)は毎日付くため、献立表への記載を省略しております。献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので、ご了承ください。
- ・野菜などの食材は市教育委員会の指導のもと安全が確認されたものを使用しております。12月は人参の放射性物質検査を実施し、放射性ヨウ素、セシウムともに定量下限値未満でした。
- ・毎月19日は食育の日です。地産地消を心掛け、栃木県の食材を積極的に取り入れています。
- ・お米は小倉米(上河内産)を使用しております。上河内農産物は、献立表にてご案内いたします。