

がつぶん きゅうしょく こんだて よてい ひょう
1月分 給食献立予定表

令和5年度

宇都宮市立上戸祭小学校

	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) えんぶん (g)
			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	
9 (火)	ごはん				こめ	686 19.8 21.5 2.2
	チキンカレー		とりにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも ルウ	
			チーズ	グリンピース にんにく	あぶら	
	ゆでやさい			ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし	ドレッシング	
	だいだいのムース		とうにゅう ゼラチン	だいだい	さとう でんぷん	
10 (水)	ちゅうかどん	ごはん			こめ	642 24.9 21.7 2.4
		ちゅうかどんのぐ	ぶたにく なると いか	たまねぎ はくさい にんじんピーマン	さとう でんぷん	
			うずらたまご	しいたけ たけのこ えだまめ	ごまあぶら	
	たんたんはるさめスープ		ぶたにく とりにく	しめじ しいたけ はくさい にんじん	はるさめ ごま	
			みそ	ねぎ こまつな にんにく	ごまあぶら ラーゆ	
11 (木)	ごはん				こめ	663 23.1 20.0 1.7
	とりにくのみそつけやき		とりにく みそ	しょうが	さとう	
	おひたし			こまつな はくさい		
	いもんこなべふうじる		とりにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	さとう	
12 (金)	オムライス		とりにく たまご	たまねぎ にんじん グリンピース	こめ	648 22.9 22.5 2.7
				トマト とうもろこし マッシュルーム		
	ゆでやさい			キャベツ こまつな にんじん	ドレッシング	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
15 (月)	パン				パン	665 24.3 24.7 1.7
	チョコレートクリーム		にゅう		さとう カカオ	
	とりにくとじゃがいものケチャップあえ		とりにく	しょうが レモン パセリ トマト	じゃがいもでんぷん さとう	
	ゆでやさい			キャベツ にんじん こまつな	ドレッシング	
16 (火)	ごはん				こめ	641 30.0 19.0 1.9
	さわらにてりやき		さわら	しょうが	さとう	
	ごまあえ			キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう	
	ぶたにくとだいこんのもの		ぶたにく うずらのたまご	だいこん にんじん えだまめ しょうが ねぎ	さとう	
17 (水)	ごはん				こめ	658 24.3 19.8 1.9
	メンチカツ		ぶたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	
	ポイルキャベツ			キャベツ		
	にくだんごスープ		とりにく	たまねぎ しょうが にんじん はくさい たけのこ こまつな	はるさめ でんぷん	
18 (木)	ごはん				こめ	602 19.3 18.1 2.7
	あじのカレーふうみあげ		あじ		こむぎこ あぶら	
	ごますあえ			ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま	
	どさんこじる		ぶたにく バター わかめ みそ	にんじん もやし とうもろこし ねぎ にんにく	じゃがいも あぶら	
19 (金)	スパゲティ				スパゲティ オリーブオイル	679 27.2 18.9 2.1
	ミートソース		ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	こむぎこ	
			チーズ	トマト グリンピース しょうが	あぶら	
	ゆでやさい			とうもろこし ブロッコリー もやし	ドレッシング	
19 (金)	いちごヨーグルト		ヨーグルト	いちご		

	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) えんぶん (g)
		ち や に く に な る	か ら だ の ち ょ う し を と の え る	ち か ら や ね つ の も と に な る	
22 (月)	★ 今週は、全国学校給食週間です。1日目はみんなが大好きあげぱん給食です！				
	こめこのキャラメルあげぱん			こめこパン さとう キャラメル あぶら	624
	チリコンカン	だいず ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん	あぶら	26.3
			マッシュルーム えだまめ		27.2
	ゆでやさい		ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく	ごまあぶら	2.0
23 (火)	全国学校給食週間2日目は、給食委員会が考えた給食です！！塩分が高いのでスープは残してね！				
	にくまん	ぶたにく	たまねぎ たけのこ しいたけ	こむぎこ さとう あぶら パンこ	680
	やさいたっぷりみそラーメン	ぶたにく たまご みそ	もやし にんじん キャベツ とうもろこし しいたけ にんにく ねぎ	こむぎこ ごまあぶら あぶら	27.2
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ にんじん とうもろこし	ドレッシング	19.3
	ヨーグルト	ヨーグルト			3.2
24 (水)	全国学校給食週間3日目は、宇都宮の特産品をたくさん取り入れた「宮子ランチ☆冬」です！				
	ごはん			こめ	632
	さといものコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ さといも あぶら	19.9
	もやしとにらのごまあえ		もやし にら にんじん	ごま さとう	17.0
	かんぴょうのたまごとじ	たまご みそ	かんぴょう こまつな にんじん ねぎ		2.0
ゆずゼリー		ゆず	さとう		
25 (木)	全国学校給食週間4日目は、大好評！お昼給食「ギ屋の鶏めし」アンコール給食です！				
	ごはん			こめ	610
	ノギヤのとりめし	とりにく	ねぎ りんご しょうが にんにく	さとう	25.6
	さっぱりあえ	のり	にんじん もやし こまつな		20.9
	ねぎとたまごのスープ	たまご とうふ	ねぎ ほうれんそう	でんぶん	2.2
26 (金)	全国学校給食週間最終日は、投票No.1！星が丘中3年生が 考えてくれた仲良し給食です！				
	わかめごはん	わかめ		こめ	651
	てりやきチキン	とりにく		でんぶん さとう	27.3
	いそべあえ	のり	ほうれんそう キャベツ		21.1
	ふゆやさいたっぷりけんちんじる	とうふ	はくさい ねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな	さといも	2.9
29 (月)	パン			パン	641
	クリームゴールド	にゅう		さとう	21.3
	ハンガリアンシチュー	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト えだまめ	じゃがいも あぶら こめこ さとう でんぶん	21.8
	ゆでやさい		にんじん とうもろこし ブロッコリー キャベツ	ドレッシング	2.2
	30 (火)	★トマト給食第三弾は、「トマトと卵の中華スープ」！今月から大谷の「トマト農家藤原さんちの☆」を使っています！			
ごはん				こめ	634
餃子ロール		ぶたにく とりにく だいず	キャベツ にら たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	あぶら パンこ さとう こむぎこ	21.8
ゆでやさい			キャベツ にんじん こまつな	ドレッシング ごまあぶら	1.3
トマトとたまごのちゅうかスープ		とりにく たまご	うつのみやのトマト チンゲンサイ とうもろこし ねぎ しょうが	ごまあぶら	
31 (水)	ジャンバラヤ	とりにく ウィンナー	にんにく たまねぎ ピーマン	こめ あぶら	647
		ぶたにく	パプリカ トマト		22.1
	あさりのチャウダー	あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	マーガリン	21.9
		だっしふんにゅう ベーコン		こむぎこ	2.5

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準：エネルギー650kcal，たんぱく質26.0g，脂質18.0g，塩分2.0g

1月平均

- ◆ 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。
- ◆ 牛乳(栃木県産)は、毎日出るため献立表への記載を省略しております。
- ◆ 12月11日に、放射性物質検査(ねぎ・栃木県下野市産)を実施しました。
結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに基準値未満でした。

給食回数	17回
米飯給食	12回
米粉パン	1回
小麦パン	2回

647
23.9
21.0
2.2