



令和6年1月 こんだてよいひょう



1月24日から30日は、『全国学校給食週間』です。

宇都宮市立清原中央小学校

いつも食べている給食に目を向けて、給食のやくわりについて考えてみましょう。

食事のマナーは身につけていますか？ 毎日の給食を食べながら、正しいマナーを身につけましょう。

「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう		しっかり たべよう		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		おもな材料		
◎ 3つのグループ「体をつくる」「おもに体の調子を整える」 「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。		あさごはん		おもにエネルギーのもとになる		からだをつくる		からだの調子を整える
○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × なにも食べない ↓ 毎日◎がつくようにならばりましょう。								
9 (火)			ぶたにくのしょうがいため キャベツのしおこんぶあえ ふゆやさいとわかめのみそしる	595 27.4 15.5 2.2	こめ あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	たまねぎ キャベツ しょうが にんじん きりほしたいこん はくさい ねぎ
10 (水)			とりにくのごまみそやき やさいのちゅうかあえ じゃがいもいりけんちんじる	677 27.6 23.2 2.3	こめ さとう あぶら	むぎ こま こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	もやし キャベツ にんじん きくらげ ねぎ だいこん
11 (木)			しろみざかなフライ ごまみそサラダ おだんごスープ いちごヨーグルト	734 27.1 21.7 2.3	こめ あぶら ごま バター	むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ほき みそ とうふ ヨーグルト	はくさい にんじん きゅうり もやし しょうが たまねぎ キャベツ
12 (金)			とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさいサラダ	770 27.6 31.9 2.1	パン ココア かたくりこ はるさめ	あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが パセリ キャベツ ほろれんそう にんじん
15 (月)			さばのカレーふうみあげ なまあげのみそしる こますあえ	667 28.5 23.0 2.2	こめ あぶら さとう	むぎ しらたき こま	ぎゅうにゅう さば なまあげ わかめ みそ	だいこん ねぎ こまつな にんじん キャベツ
16 (火)			セルフちゅうかどん たんたんはるさめスープ いちご	601 26.2 15.4 1.5	こめ あぶら かたくりこ	むぎ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うすたまご とりにく なると	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ えのき なら しめじ キャベツ いちご
17 (水)			ぶたにくのみそつけやき おひたし いもこんなべふうじる	742 32.3 25.9 1.8	こめ さとう こんにゃく	むぎ さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし とりにく	こまつな だいこん にんじん こぼろ はくさい にんじん ねぎ
18 (木)			さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ ゆずゼリー かんぴょうのたまごとじしる	664 20.2 18.3 2.0	こめ さといも さとう	むぎ こま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	もやし にんじん ねぎ かんぴょう ほうれんそう
19 (金)			ハンガリアンシュー ゆでやさいサラダ フルーツヨーグルト	619 23.6 19.5 2.1	パン あぶら さとう	じゃがいも ルウ	ぎゅうにゅう ミートボール ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン ブロッコリー キャベツ みかん パイナップル



「はし」のつかいかたを、みなおしてみよう！

『はし』は、「さく」「あつめる」「まく」「はさむ」「つまむ」など、いろいろなつかいかたができます。ただしくつかえるようにれんしゅうしましょう。できるようになったら にいろをぬりましょう。

ただしい「はし」のもちかた(ひだいきき)

- さく
- あつめる
- まく
- はさむ
- つまむ



ただしい「はし」のもちかた(みぎきき)

22 (月)			さかなのさいきょうやき こますあえ ぶたばらとだいこんのもの	715 28.0 26.4 2.1	こめ しらたき あぶら	むぎ さとう こま	シルバー みそ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん グリーンピース ねぎ
23 (火)			セルフにしょくどん おひたし まるやかみそしる みかん	738 34.8 22.2 2.9	こめ さとう こんにゃく	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし あぶらあげ とうにゅう	えだまめ ほうれんそう はくさい もやし だいこん にんじん こぼろ ねぎ みかん
24 (水)			あつやきたまご からしあえ すいとんじる あじつけのり	656 26.1 17.7 2.2	こめ ごま こめこ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう あつやきたまご とりにく のり	ほうれんそう にんじん もやし はくさい こまつな だいこん
25 (木)			チョコクリーム はるまき みそラーメン かいそうサラダ	693 22.0 38.5 2.6	こめ あぶら	むぎ ラーメン	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	もやし にんじん キャベツ コーン しいたけ ねぎ
26 (金)			とりにくとだいすのみそいため こまつなとうふのスープ ミルクプリン	739 28.9 25.3 1.8	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす みそ とうふ わかめ	しいたけ にんじん たけのこ いんげん こまつな たまねぎ
29 (月)			セルフピピンパ ワンタンスープ いよかん	624 22.4 17.8 2.3	こめ あぶら ごま	むぎ さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ほうれんそう もやし はくさい ちんげんさい きくらげ いよかん
30 (火)			【トマトきゅうしょく】 こんにゃくサラダ ヨーグルト	682 20.8 20.4 2.2	こめ あぶら ルウ	むぎ じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ コーン
31 (水)			さかなのてりやき こますあえ だいこんとこんにゃくのいために ひじきのり	629 28.9 16.4 2.3	こめ さとう ごま	むぎ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ とりにく ひじきのり	しょうが キャベツ にんじん だいこん いんげん

・献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。
・米・パンの小麦粉は宇都宮市産、牛乳・米粉パンの米粉は栃木県産です。

◆◆ 1月平均栄養量 ◆◆
エネルギー：679kcal、たんぱく質：26.6g、脂質：22.2g、食塩相当量：2.1g
◆◆ 摂取基準(中学生) ◆◆
エネルギー：650kcal、たんぱく質：21.1g~32.5g、脂質：14.4~21.7g
食塩相当量：2.0g

1月18日に、『宮っ子ランチ』が登場します。(冬：黄ぶなランチ「黄ぶなにちなんで健康になろうこんだて」)
「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮の特産品や文化など、宇都宮の良さを知ることのできる給食です。
栄養たっぷりな地元のとれたて食材をしっかりと食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう！

