



令和7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				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。				しっかり たべよう				おもにエネルギーのもとになる			
○ 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◎がつくようにがんばりましょう。				やってみよう!				体をつくる			
								体の調子を整える			
8 水			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	578 26.4 15.4 1.0	こめ あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん はくさい ねぎ きりぼしだいこん			
9 木			ハンガリアシチュー マカロニサラダ ヨーグルト	614 25.0 21.7 1.8	こめ あぶら マカロニ	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 コーン ブロッコリー キャベツ			
10 金			セルフビビンバどん はるさめちゅうかスープ ウエハース	624 25.2 18.6 2.0	こめ さとう こま ウエハース	あぶら あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん ほうれんそう もやし こまつな			
14 火			てづくりマーボー豆腐 わんたんスープ	613 23.8 16.0 2.1	こめ あぶら わんたん	むぎ さとう	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく みそ	たけのこ にんじん にら ねぎ キャベツ こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ		
15 水			ハンバーグ ほうれんそうときのこのソテー ようふうたまごスープ	625 24.0 18.9 1.8	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご	ほうれんそう たまねぎ にんじん セロリー	しめじ		
16 木			ミートボールとやさいのカレーに はるさめサラダ	593 21.0 19.3 2.4	パン はるさめ こま	じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ			
17 金			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じる	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 にら かんぴょう ほうれんそう			
20 月			とりにくのだいずのみそいため ポテトスープ	725 26.6 24.3 2.1	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ ベーコン	しいたけ たけのこ たまねぎ ハセリ	にんじん いんげん コーン		
21 火			ひきにくとやさいのあんかけどん さわにわん みかん	641 24.4 19.5 1.7	こめ あぶら	むぎ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ えのき こまつな みかん	ねぎ にんじん ごぼう		
22 水			りっちゃんのパんきサラダ チーズ	712 21.7 20.5 2.3	こめ あぶら ルウ	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし チーズ	にんにく ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	しょうが たまねぎ しいたけ だいのこ		
23 木			プレーンオムレツ ゆでやさいサラダ だいこんスープ いちごジャム	611 22.5 23.5 2.7	パン はるさめ	ジャム あぶら	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく	ほうれんそう にんじん だいこん セロリー	キャベツ		
「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」「つまむ」「はさむ」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。 さく あつめる まく つまむ はさむ ただしい「はし」の もちかた (ひだりきき) ただしい「はし」の もちかた (みぎきき)											
24 金			いわしのおかか ごまあえ だいこんとこんにやくのいために	589 24.1 14.3 1.8	こめ ごま あぶら	はつがまい さとう こんにやく	ぎゅうにゅう いわし とりにく	ほうれんそう もやし だいこん きぬさや	キャベツ にんじん		
27 月			セルフにしょくどん おひたし まろやかみそしる	685 29.6 21.1 2.2	こめ あぶら こんにやく	むぎ さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう	こまつな もやし だいこん ごぼう ねぎ	キャベツ にんじん		
28 火			あつやきたまご からしあえ すいとん あじつけのり	675 26.2 17.7 2.2	こめ ごま さつまいも	むぎ こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご のり	ほうれんそう もやし こまつな だいこん	にんじん はくさい だいこん		
29 水			すとり こまつなととうふのスープ ミルクプリン	689 26.2 21.0 2.1	こめ かたくりこ あぶら	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール うすらたまご とうふ わかめ	たまねぎ しいたけ だいのこ ピーマン こまつな	にんじん		
30 木			さばのたつたあげ ナムル ミニにくまん	725 30.9 38.3 3.1	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	にくまん	ぎゅうにゅう ぶたにく さば	たまねぎ しいたけ もやし ほうれんそう	にんじん ねぎ キャベツ		
31 金			セルフちゅうかどん だいこんとなまあげのみそしる	605 26.0 17.5 2.2	こめ あぶら さとう	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うすらたまご あぶらあげ とうふ	しょうが たまねぎ にんじん だいのこ こまつな だいこん	はくさい しいたけ		

・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：645kcal、たんぱく質：24.9g、脂質：20.3g、食塩相当量：2.0g
◆ 摂取基準（中学年） ◆
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17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。
栄養たっぷりの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！

