

1月

令和8年1月 こんだてよいひょう

宇都宮市立清原中央小学校

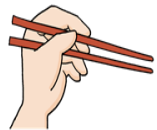


1月24日から30日は、『全国学校給食週間』です。

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

ひ づ け	よう び	こんだてめい			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					
						おもにエネルギーの もとになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える			
8	木			さけフライ おひたし さつまいもとりにくのしょうゆじる	613 25.3 15.4 1.7	こめ あぶら しらたき	むぎ さつまいも	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく	さけ とりにく	ほうれんそう はくさい ねぎ	にんじん ごぼう だいこん
9	金			とりにくのみそチーズやき からしあえ ひじきとだいずのいりに	634 29.8 16.3 2.5	こめ マヨネーズ こんにゃく	むぎ はるさめ	ぎゅうにゅう チーズ さつまあげ あぶらあげ	とりにく ひじき だいず	ごまつな もやし パセリ	にんじん レモン
13	火			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	640 24.3 18.9 1.9	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 たまご ハンバーグ ベーコン		ほうれんそう たまねぎ セロリー	しめじ にんじん
14	水			いわしのしょうがに いそべあえ とんじる	667 30.6 18.5 2.2	こめ さといも	むぎ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう のり とうふ	いわし ぶたにく みそ	もやし にんじん ごぼう	キャベツ だいこん ごまつな
15	木			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 いちごジャム チーズ	659 27.8 20.7 2.2	コッペパン あぶら さとう	ジャム じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく	キャベツ にんじん レモン	もやし パセリ
16	金			りっちゃんのげんきサラダ	687 21.7 21.1 1.7	こめ あぶら ルウ	むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ハム かつおぶし	ぶたにく こんぶ	にんにく ごぼう にんじん キャベツ	しょうが たまねぎ グリーンピース きゅうり
19	月			さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとしる	632 20.2 18.3 1.9	こめ さといも さとう	むぎ ごま	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく みそ	もやし にんじん ねぎ	にら かんぴょう ほうれんそう
20	火			さかなのこめこうじづけ はくさいのしおこんぶあえ だごじる	678 31.8 20.5 2.8	こめ さとう さつまいも	あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ みそ	とりにく ミナミカマス ぶたにく	にんじん しいたけ だいこん	ごぼう はくさい ねぎ
21	水			ひきにくとやさいのあんかけどん いろいろやさいのみそしる みかん	658 23.8 19.6 1.2	こめ あぶら	むぎ かたくりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ えのき きりぼしだいこん	ねぎ にんじん はくさい みかん
22	木			ハンガリアシチュー マカロニサラダ ヨーグルト	651 23.9 20.6 2.1	コッペパン あぶら マカロニ	じゃがいも ルウ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ミートボール	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ
23	金			てづくりマーボーどうふ わんたんスープ	619 23.5 17.2 2.3	こめ あぶら わんたん	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	とうふ みそ	たけのこ にんじん にら ねぎ もやし こねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ ごまつな



「はし」の  
もちかた  
(ひだきき)

「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。ただしつかえるようにれんしゅうしましょう。

さく

あつめる

まく

はさむ

つまむ



「はし」の  
もちかた  
(みぎきき)

26	月			あつやきたまご ごまあえ だいこんとこんにゃくのいために	549 22.2 15.5 2.7	こめ あぶら ごま	こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ひじき たまご	とりにく あぶらあげ	にんじん きぬさ キャベツ だいこん	いんげん ほうれんそう もやし
27	火			セルフとりそぼろどん おひたし まろやかみそしる	620 30.8 14.9 1.7	こめ あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう みそ	とりにく とうふ とうにゅう	たまねぎ しいたけ もやし ごまつな ねぎ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん
28	水			いわしのみそに からしあえ あじつけのり じゃがいものみそしる	582 24.4 13.8 1.3	こめ ごま	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ みそ	いわし こうやどうふ のり	ほうれんそう もやし たまねぎ	にんじん はくさい ごまつな
29	木			みそラーメン あげきょうざ ナムル	714 25.7 29.1 2.9	パン ちゅうかめん あぶら	チョコクリーム ごま	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	もやし キャベツ しいたけ きりぼしだいこん	にんじん コーン ねぎ ほうれんそう
30	金			すとり ごまつなとうふのスープ	638 26.7 18.8 2.1	こめ かたくりこ	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール とうふ	とりにく うすらたまご わかめ	たまねぎ しいたけ ピーマン	にんじん たけのこ ごまつな

・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：640kcal、たんぱく質：25.7g、脂質：18.7g、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19日に、『宮っ子ランチ』が登場します。（冬：黄ぶなランチ「黄ぶなにちなんでも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！

