



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

ひつけ	ようび	メニュー	エネルギー (kcal)	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	からだの調子を整える		
8	木	むぎいりごはん、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	こめ、あぶら、しらたき	むぎ、さつまいも	ぎゅうにゅう、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	むぎいりごはん、とりにくのみそチーズ焼き、からしあえ、ひじきとだいのりに	634	こめ、マヨネーズ、こんにゃく	むぎ、はるさめ	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ひじき、さつまあげ、あぶらあげ	ごまつな、もやし、パセリ	にんじん、レモン
13	火	むぎいりごはん、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	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	しめじ、にんじん
14	水	むぎいりごはん、いわしのしょうがに、いそべあえ、とんじる	667	こめ、さといも	むぎ、あぶら、こんにゃく	ぎゅうにゅう、いわし、のり、ふたにく、とうふ	もやし、にんじん、ごぼう	キャベツ、だいこん、ごまつな
15	木	コッペパン、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	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、とりにく、チーズ	キャベツ、にんじん、レモン	もやし、パセリ
16	金	ごぼうカレー、りっちゃんのげんきサラダ	687	こめ、あぶら、ルウ	むぎ、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、ふたにく、ハム、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	むぎいりごはん、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	こめ、さといも、さとう	むぎ、ごま	ぎゅうにゅう、たまご、ふたにく、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	とりごぼうめし、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	こめ、さとう、さつまいも	あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、こんぶ、みそ	にんじん、しいたけ、だいこん	ごぼう、はくさい、ねぎ
21	水	むぎいりごはん、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	こめ、あぶら	むぎ、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ふたにく、あぶらあげ、みそ	しょうが、たまねぎ、えのき、きりほしだいこん	ねぎ、にんじん、はくさい、みかん
22	木	こめこパン、ハンガリアシチュー、マカロニサラダ、ヨーグルト	651	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、たまねぎ、ヨーグルト	にんじん、トマト、ブロッコリー	キャベツ
23	金	むぎいりごはん、てづくりマーボーとうふ、わんたんスープ	619	こめ、あぶら、わんたん	むぎ、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、ベーコン、みそ、ふたにく	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



正しい「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。ただしく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



正しい「はし」のもちかた (みぎきき)

26	月	むぎいりごはん、ひじきごはん、むぎいりごはん	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	こめ、あぶら、ごま	こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、たまご	にんじん、きぬさや、キャベツ、だいこん	いんげん、ほうれんそう、もやし
27	火	むぎいりごはん	セルフとりそぼろどん、おひたし、まろやかみそしる	620	こめ、あぶら	むぎ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、とうふ	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	むぎいりごはん	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	こめ、ごま	むぎ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、いわし、わかめ、こうやとうふ、みそ、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	コッペパン	みそラーメン、あげきょうざ、ナムル	714	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、ふたにく、わかめ	もやし、キャベツ、しいたけ、きりほしだいこん	にんじん、コーン、ねぎ、ほうれんそう
30	金	むぎいりごはん	すどり、ごまつなととうふのスープ	638	こめ、かたくりこ	むぎ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ミートボール、とうふ、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！

