



こんだてひょう



2025年
宇都宮市立清原東小学校
全17回

(ごはん12回・パン3回・米粉パン1回・めん1回)

日付	こ ん だ て め い	おしらせ	加リ-(kcal) タバコ(g) ししつ(g)	お も な ざ い り ょ う					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
8 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう トマトカレー ゆでやさ	トマト給食	617 18.5 17.6 2	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト キャベツ ほうれんそう	にんじん にんにく しょうが	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	
9 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのみそつけやき おひたし いもこなべふうしる		606 30.4 13.2 2	ぎゅうにゅう いか むぎみそ とりにく	しょうが はくさい だいこん ごぼう	ごまつな もやし にんじん ねぎ	こめ さとう しらたき	むぎ さといも	
10 (金)	はちみつパン ぎゅうにゅう ハンガリアンシチュー ゆでやさ		594 20.6 18.7 2	ぎゅうにゅう とりにくだんこ	たまねぎ トマト コーン キャベツ	にんじん えだまめ ブロッコリー	うつのみやしさんこむぎコッペパン じゃがいも はちみつ		
14 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのピリからやき にんじんしりしり みそしる	にんじん アンケート	598 26.5 16.1 2	ぎゅうにゅう たら なまあげ わかめ たまご むぎみそ	しょうが ねぎ にんじん	にんにく だいこん	こめ さとう サラダあぶら	むぎ ごま	
15 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき おひたし ひじきとだいずのいりに		664 27.3 21.9 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ひじき あぶらあげ だいず	たまねぎ しょうが はくさい にんじん	ピーマン ほうれんそう もやし	こめ さとう こんにゃく	むぎ ざらめ	
16 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ごまあえ だいこんとこんにゃくに		586 24.2 14.9 1.7	ぎゅうにゅう さわら とりにく	ごまつな にんじん インゲン	キャベツ だいこん	こめ さとう こんにゃく	むぎ すりごま	
17 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう みかん とりにくとじゃがケチャあえ ゆでやさ		623 30.4 22.2 2	ぎゅうにゅう とりにく	インゲン キャベツ にんじん	ほうれんそう もやし みかん	こめこパン サラダあぶら さとう	でんぶん じゃがいも はるさめ	
20 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのみそやき ごますあえ ぶたにくとだいこんのもの		608 29 14.1 1.7	ぎゅうにゅう たら さいきょうみそ ぶたにく	だいこん えだまめ しょうが キャベツ	にんじん ねぎ かんぴょう コーン	こめ こんにゃく すりごま	むぎ さとう	
21 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう すどり ごまつなとうふのスープ		650 24.2 20.4 2.1	ぎゅうにゅう とりにく とりにくだんこ とうふ わかめ	たまねぎ ほししいたけ ピーマン	にんじん だけのこ ごまつな	こめ でんぶん	むぎ サラダあぶら さとう	
22 (水)	スパゲティー ぎゅうにゅう ミートソース ゆでやさ		613 25.6 18.7 2	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にんにく トマト ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ	スパゲティー ごま ごまあぶら	こむぎこ	
23 (木)	むぎいりごはん セルフおやこどん まろやかみそしる ぎゅうにゅう	めざせおはし名人! 	631 26.5 19.4 1.8	とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ むぎみそ とうにゅう	たまねぎ だけのこ だいこん ねぎ	にんじん えだまめ ごぼう	こめ さとう	むぎ こんにゃく	
24 (金)	くろパン ぎゅうにゅう けんちんうどん ししゃもフライ いそべあえ	はさむ 給食週間 24日～30日	684 26.5 21.4 2.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも のり	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ	にんじん ごまつな ほうれんそう もやし	コッペパン うどん さといも サラダあぶら	くろざとう こんにゃく サラダあぶら	
27 (月)	むぎいりごはん さばのこうみやき からしあえ とんじる ぎゅうにゅう	さく 	611 26.4 17.8 1.7	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ むぎみそ	にんにく にんじん キャベツ ごぼう	もやし ごまつな だいこん ねぎ	こめ さとう ごま こんにゃく	むぎ ごまあぶら じゃがいも	
28 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さといもコロッケ ゆずゼリー もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじ	あつめる 宮っ子 ランチ	665 20.2 18.5 1.8	ぎゅうにゅう たまご むぎみそ	もやし にんじん ねぎ	にら かんぴょう ほうれんそう	こめ さといも すりごま ゼリー	むぎ サラダあぶら さとう	
29 (水)	むぎいりごはん あじつけのり しろみざかなのさんみやき やさいのにんにくしょうゆあえ ワンタンスープ	まく 	565 24.2 12.9 1.7	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あじつけのり	ねぎ もやし にんじん ごまつな	にら キャベツ にんにく	こめ ごま ワンタン	むぎ さとう	
30 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきとりふうあえもの こんさいのみそしる ミルクプリン	つまむ 	650 25.8 17.5 1.9	ぎゅうにゅう とりにく とりにくだんこ なまあげ むぎみそ	ねぎ だいこん ごまつな	にんじん ごぼう	こめ サラダあぶら かくきりこんにゃく	むぎ さとう	
31 (金)	あげパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ゆでやさ コンソメスープ アイス	4の2 リクエスト	795 29.4 38.6 1.8	ココア とりにく ぎゅうにゅう パーコン バニラアイス	しょうが キャベツ	ブロッコリー たまねぎ	コッペパン さとう でんぶん	サラダあぶら グラニューとう	
今月の栄養価平均値				カロリー632.8kcal・たんぱく質25.7・脂質19.0g・塩分1.9g					

「献立について」

★こんだての内容は変更する場合があります。

★栄養価について

- ・表示している栄養価はすべて中学年のものになります。
(低学年のカロリーは-120kcal,
高学年のカロリーは+130kcalです。)
- ・栄養価の基準(中学年)
エネルギー: 650kcal, たんぱく質21.1g~32.5g,
脂質14.4g~21.6g

ふゆやす す かた
冬休みの過ごし方

新年になり寒さが増し、大寒を迎えます。1年で一番寒い時期です。寒いと何もしたくなくなりますよね? 体を動かさないと免疫が落ち、風邪をひきやすくなります。夜更かしや、暴飲暴食に気を付け、規則正しい生活と時々運動を心がけましょう。また、感染症対策にも気を付け、お家でゆっくり冬休みを過ごしてください。

「今月の主な食材の産地」

- ・米→宇都宮産
- ・豚肉→栃木県産
- ・牛乳→栃木県産
- ・ねぎ・にんじん・だいこん→清原産

「今月のめあて」

しょくじのマナーを
みにつけよう!

1月24日から30日は全国学校給食週間です

明治22(1889)年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助を受けて再開されました。昭和21(1946)年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。

