

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

# 1月 給食献立予定表

宇都宮市立清原北小学校  
給食実施回数 16回  
米飯給食実施回数 13回  
米粉パン使用回数 0回

ひづけ 日付曜日	献立名	おもなざいりょう						エネルギー (kcal) タンパク(g) しつ(g)	献立 発表
		あかいろのしょくひん からだをつくる	みどりいろのしょくひん からだのちうしをととのえる	きいろのしょくひん エネルギーになる					
8 (木)	ビーフカレー 牛乳 ゆで野菜 アセロラゼリー	ぎゅうにく 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう	こめ むぎ サラダ油 ジャガイモ さとう	679 18.8 18.2 2.2	4			
9 (金)	わかめごはん 牛乳 いかの味噌漬焼き おひたし いもこん鍋風汁	牛乳 みそ わかめ	いか とりにく	しょうが はくさい にんじん こまつな ごぼう ねぎ	こめ さとう むぎ さといも こんにゃく	623 31.9 13.2 2.3	6		
13 (火)	麦入りごはん 牛乳 鯖カレーマヨ焼 ごま酢あえ 味噌汁	牛乳 なまあげ みそ	さば わかめ	だいこん こまつな にんじん ねぎ キャベツ にんじん	こめ さとう むぎ しらたき ごま サラダ油	652 28.1 22.5 2.2	5		
14 (水)	麦入りご飯 牛乳 里芋コロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうの卵とじ	宮っ子ランチ【冬】	たまご みそ 牛乳	もやし にら にんじん かんぴょう ねぎ ほうれんそう	こめ さといも むぎ サラダ油 すりごま さとう	668 20.3 18.4 2	4		
15 (木)	いちご米粉パン 牛乳 ハンガリアンチュー ピーチコンポート ブロッコリーサラダ	牛乳	ぎゅうにく	たまねぎ トマト コーン キャベツ にんじん グリンピース プロッコリー いちご もも	コッペパン はちみつ サラダ油 ジャガイモ さとう	662 22.7 19.5 2.1	6		
16 (金)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のタイ風からあげ おひたし けんちん汁	ワンドフル給食	とりにく 牛乳 どうふ	ほうれんそう はくさい こまつな にんじん ごぼう だいこん	こめ 小麦粉 むぎ こんにゃく さとう さといも	722 22 26.1 2.5	5		
19 (月)	麦入りごはん 牛乳 シュウマイ ナムル 茎わかめスープ	牛乳 茎わかめ	ぶたにく	こまつな もやし にんじん キャベツ たけのこ	こめ ごま むぎ ごま油	602 22.6 17.2 2.8	4		
20 (火)	麦入りご飯 牛乳 白身魚の味噌チーズ焼き ごまあえ 大根とこんにゃく煮	タラ 粉チーズ 牛乳 みそ	牛乳	にんじん こまつな だいこん キャベツ	こめ トレッシング むぎ すりごま さとう こんにゃく サラダ油	605 28.4 14.9 2.1	6		
21 (水)	麦入りご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め さっぱりあえ 切干大根の煮つけ	ぶたにく さつまあげ 油あげ 牛乳 のり	とりにく	たまねぎ しょうが こまつな キャベツ だいこん にんじん	こめ サラダ油 むぎ さとう	606 25.1 15.5 1.9	4		
		牛乳	とりにく	パイン しょうが	コッペパン かたくり粉	658			



# 給食献立予定表

今月の給食目標 「食べ物と健康について考えよう」

宇都宮市立清原北小学校  
給食実施回数 16回  
米飯給食実施回数 13回  
米粉パン使用回数 0回

ひづけ 日付曜日	献立名	おもなざいりょう						エネルギー (kcal) タンパク(g) しつ(g)	献立 発表
		あかいろのしょくひん からだをつくる	みどりいろのしょくひん からだのちうしをととのえる	きいろのしょくひん エネルギーになる					
22 (木)	パインパン 牛乳 鶏とじやがいものケチャップあえ ゆで野菜 県産いちごヨーグルト	ヨーグルト	にんじん パセリ ほうれんそう キャベツ いちご	さとう	サラダ油 ジャガイモ	27.9 19 2	6		
23 (金)	麦入りご飯 牛乳 厚焼たまご 野菜のにんにく醤油あえ 肉団子スープ	牛乳 とりにく	たまご たまご	もやし にんじん たまねぎ はくさい	キャベツ にんにく しょうが たけのこ	こめ かたくり粉 むぎ はるさめ	616 23.3 17.4 2	5	
26 (月)	五穀ごはん 酢豚 牛乳 チンゲン菜豆腐スープ フルーツ杏仁プリン	全国学校給食週間 【清原学校園統一給食】 箸の使い方 「つまむ」の献立	ぶたにく とうふ わかめ 牛乳	しょうが にんじん たけのこ 牛乳	たまねぎ しいたけ ピーマン もも	こめ かたくり粉 五穀 サラダ油 豆乳	654 26.9 19.7 1.9	4	
27 (火)	麦入りご飯 焼魚 牛乳 ごま酢あえ 豚と大根の煮物	箸の使い方 「割く」の献立	さわら 牛乳 ぶたにく	牛乳 だいこん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん ねぎ	こめ さとう むぎ ごま すりごま サラダ油	663 27.8 21.8 2.3	6	
28 (水)	麦入りご飯 牛乳 ぎょうざ からしあえ ひじきと大豆の炒り煮 味付のり	箸の使い方 「巻く」の献立	ひじき だいす のり 牛乳 あぶらあげ	ぶたにく にんじん 牛乳 さつまあげ	もやし こまつな 牛乳	こめ サラダ油 むぎ こんにゃく	654 23.5 19.4 1.9	5	
29 (木)	ミルクパン アジフライ 磯辺あえ けんちんうどん	箸の使い方 「挟む」の献立	あじ のり ぶたにく 牛乳	ほうれんそう だいこん ごぼう 牛乳	キャベツ にんじん こまつな	コッペパン サラダ油 さとう うどん さといも	637 28.8 21.8 3.4	4	
30 (金)	二色丼 おひたし まろやか味噌汁	箸の使い方 「集める」の献立	たまご あぶらあげ 豆乳 とりにく	牛乳 はくさい みそ ねぎ	しょうが もやし だいこん ねぎ	こめ サラダ油 むぎ さとう こんにゃく	621 25.9 18.4 2.4	6	

☆お米は板戸産コシヒカリに5%の麦を加えた麦入りごはんです。

☆200mlの牛乳が毎日です。

☆エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年の値です。

(目標値 エネルギー650Kcal たんぱく質26g 脂質18.1g )