



きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表

給食回数：18回 米飯給食：15回
パン給食：2回 米粉パン：1回

宇都宮市立清原南小学校

ひづけ	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりよう						
			ちからやねつのものとなる		ちやにくになる		からだのちょうどいとえる		
2 (月)	●はつうまこんだて● せきはん(ごましお) とりにくのからあげ ごまあえ しもつかれ	709 25.9 26.3	もちごめ でんぶん さとう	こめ さとう ごま	さけ ぎゅうにゅう	だいす こまぼこ こんぶ	しょうが キャベツ もやし	にんじん だいこん	
3 (火)	●せつぶんこんだて● むぎいりごはん いわしのおかかに しおこんぶあえ おにかまぼこのおすいもの ふくまめ✿	626 28.8 19.3	こめ	むぎ	ごまあぶら	いわし かつおぶし だいす✿	かまぼこ こんぶ	こまつな ねぎ	
4 (水)	セルフハンバーガー✿ ウィンナーいりやさいスープ	553 23.9 21.2	コッペパン でんぶん✿	さとう✿	どうもろこし	ぶたにく✿ ぎゅうにゅう	とりにく✿ ウインナー	キャベツ もやし	
5 (木)	むぎいりごはん セルフふたどん あつやきたまご✿ ほうれんそうのおひたし(かつおぶし)	633 20.2 18.2	こめ あぶら	むぎ さとう✿	しらたき	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまご✿ かつおぶし	ねぎ えだまめ もやし	
6 (金)	むぎいりごはん あげざかなとやさいのわふうあえ かんぴょういりみそしる やさいふりかけ✿	694 26.9 22.9	こめ あぶら	むぎ さとう	でんぶん じゃがいも	さわら ぎゅうにゅう	かつおぶし みそ	たまねぎ ビーマン にんじん にら	
9 (月)	むぎいりごはん チキンカレー ゆでやさい(てづくりフレンチ) ミニフィッシュ✿	601 23.8 13.3	こめ あぶら	むぎ どうもろこし	じゃがいも ごま✿	とりにく	いわし✿ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく キャベツ グリンピース ブロッコリー	
10 (火)	●めによいこんだて✿ むぎいりごはん たらのチリソース ちゅうかふうサラダ こまつなとうふのスープ	619 24.5 16.9	こめ あぶら	むぎ ごまあぶら	でんぶん さとう	たら	とうふ ぎゅうにゅう	しょが ほうれんそう もやし にんじん こまつな たまねぎ	
11 (水)	けんこくきねんび								
12 (木)	むぎいりごはん ミンチカツ からしあえ トマトたまごちゅうかスープ	613 23.6 17.9	こめ でんぶん	むぎ どうもろこし	あぶら	ぶたにく たまご✿	とりにく ぎゅうにゅう	もやし キャベツ ちんげんさい	
13 (金)	●バレンタインこんだて✿ カレーピラフ ハートのオムレツ✿ ブロッコリーサラダ フェジヨアーヴ ガトーショコラ✿	736 22.3 25.4	こめ マーガリン さとう✿	むぎ あぶら✿ でんぶん✿	どうもろこし じゃがいも ごめこ✿	たまご あかいんげん ごめこ✿	ウインナー ぎゅうにゅう	ひよこまめ グリンピース トマト たまねぎ	
16 (月)	むぎいりごはん ハヤシライス ゆでやさい(しおちゅうか) かたぬきチーズ	674 24.1 18.7	こめ マーガリン	むぎ ドレッシング	こむぎこ	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト パセリ キャベツ	
17 (火)	むぎいりごはん いわしのかばやき じゃがいものそぼろに ゆでやさい(わふう)	708 26.9 22.6	こめ さとう	むぎ ごま	でんぶん じゃがいも	いわし	とりにく ぎゅうにゅう	しょが にんじん えだまめ キャベツ	
18 (水)	●いいはこんだて✿ ごめこパン どちあいかジャム✿ マカロニのクリームに キャベツのスープ マスカットゼリー✿	651 26.3 23.1	ごめこパン こむぎこ	さとう✿ マーガリン	マカロニ あぶら	とりにく	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ マッシュルーム どちあいか✿	
19 (木)	むぎいりごはん にらまんじゅう✿ だいすもやしのキムチあえ チャンポン風スープ	590 20.6 14.6	こめ でんぶん	むぎ	あぶら	ぶたにく	なると ぎゅうにゅう	もやし にら きくらげ にんにく しょが キャベツ	
20 (金)	むぎいりごはん モロのみそマヨネーズやき いそべあえ ごもくきんぴら	584 23.8 14.4	こめ こんにゃく	むぎ さとう	マヨネーズ あぶら	モロ さつまあげ	みそ のり	レモン ごぼう にんじん だいこん	
23 (月)	てんのうたんじょうび								
24 (火)	むぎいりごはん とりにくのごまみそやき こまつなのおひたし きりばしだいこんのつけ	655 21.7 20.6	こめ ごま	むぎ あぶら	さとう	とりにく きざみあげ	みそ ぎゅうにゅう	さつまあげ	こまつな にんじん
25 (水)	キャラメルあげパン ナムル カレースープ ヨーグルト	538 22.9 22.9	コッペパン ごまあぶら じゃがいも	さとう ごま	あぶら マカロニ	とりにく	ヨーグルト 牛乳	ほうれんそう もやし たまねぎ	にんじん
26 (木)	むぎいりごはん さばのこうしんやき さといものちゅうかに ごますあえ	640 25.2 18.1	こめ さといも ごま	むぎ こんにゃく	さとう しらたき ごまあぶら	さば	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく ほうれんそう	にんじん しょが キャベツ
27 (金)	●みやっこランチ(ねぎ)✿ むぎいりごはん なまあげとぶたにくのどうばんじんやんいため はくさいスープ のりこうみ✿	576 25.5 15.8	こめ あぶら はるさめ	むぎ ごまあぶら ごま✿	でんぶん さとう ごま✿	ぶたにく のり✿	なまあげ とりにく	しょが ねぎ にんにく にんじん こまつな たけのこ	はくさい もやし キャベツ アスパラガス はくさい
食塩相当量平均:2.0g カルシウム量平均:321mg									

☆ 献立は都合により変更することがあります。

☆ 食材のマーク (✿や*) は、献立名のそれぞれのマークに含まれている食材です。

(主に調理済み加工食品になります。)

☆ 学校給食食材放射能検査について (* 検査結果は以下の通りです。)

1月19日 食品：精米 生産地：栃木県宇都宮市

【放射性ヨウ素 定量下限値未満（20未満）/放射性セシウム 定量下限値未満（25未満）】



●○「しもつかれ」について○●

とちぎけんの郷土食(きょうどしょく)である「しもつかれ」は、だいこん・だいす・にんじん・鮭(さけ)のあたま・酒粕(さけかす)をいれてにこんだりようりです。初午(はつうま)の日には、「しもつかれ」を赤飯(せきはん)とともに稻荷神社(いなりじんじゃ)にそなえたり、たべたりするという風習(ふうしゅう)がむかしからあります。給食では、酒粕(さけかす)のりようをちようせいし、とてもたべやすいあじつけにアレンジされた「しもつかれ」がでます。にがてな人も、まずはひとくちたべてみてください。