



きゅうしょくこんだてよていひょう

給食回数 : 18 回 米飯給食 : 15 回
パン給食 : 2 回 米粉パン : 1 回

給食献立予定表

宇都宮市立清原南小学校

ひづけ		こんだてめい	1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	おもなざいりょう								
				ちからやねつのもとになる			ちやにくになる			からだのちようしきとどのえる		
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	こめ さとう	さざげ ごま	とりにく きざみあげ	さけ ぎゅうにゅう	だいず	しょうが キャベツ	もやし だいこん	にんじん
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 おにかまぼこのすいもの ふくめ	626 28.8 19.3	こめ あぶら	むぎ さとう	ごまあぶら	いわし かつおぶし	とりにく だいず	かまぼこ こんぶ	こまつな ねぎ	だいこん はくさい	にんじん
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	とうもろこし	ぶたにく ぎゅうにゅう	とりにく	ウィンナー	キャベツ もやし	たまねぎ だいこん	にんじん ほうれんそう
5 (木)		むぎいりごはん セルフぶたどん 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	たまねぎ えだまめ もやし	ねぎ ほうれんそう	にんじん はくさい
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する 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	さわか ぎゅうにゅう	かつおぶし	みそ	にんにく ピーマン にら	たまねぎ にんじん	しいたけ かんぴょう
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 さとう	むぎ とうもろこし	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	にんじん キャベツ	グリーンピース ブロッコリー
10 (火)		66めによいこんだて66 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 はるさめ	むぎ ごまあぶら ごま	でんぶん さとう	たら とうふ	ぎゅうにゅう		にんにく ほうれんそう こまつな	しょうが もやし たまねぎ	ねぎ にんじん しいたけ
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 とうもろこし	あぶら	ぶたにく たまご	とりにく ぎゅうにゅう	とうふ	もやし キャベツ ちんげんさい	にんじん しょうが ねぎ	こまつな トマト
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 フェジョアード 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	とうもろこし じゃがいも こめ	たまご あかいんげん	ウィンナー ぎゅうにゅう	ひよこまめ とうにゅう	キャベツ グリーンピース にんにく	にんじん トマト	ブロッコリー 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	こまごこ とうもろこし	ぶたにく	チーズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト キャベツ	にんじん パセリ もやし	マッシュルーム ほうれんそう
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 ドレッシング	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	しょうが キャベツ	にんじん こまつな	えだまめ
18 (水)		▲いはいこんだて▲ こめコパン とちあいかジャム 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	こめコパン こまごこ みずあめ	さとう マーガリン	マカロニ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	ベーコン	とうにゅう	たまねぎ キャベツ ぶどう	にんじん マッシュルーム	グリーンピース とちあいか
19 (木)		むぎいりごはん にらまんじゅう だいず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	あぶら	ぶたにく	なると	ぎゅうにゅう	もやし にんじん しょうが	にら きくらげ もやし	たまねぎ にんにく 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 こんにやく	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	ほうれんそう にんじん	もやし 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 きりぼしだいこんのにつけ	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	はくさい きりぼしだいこん	もやし
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 たまねぎ	もやし パセリ	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 ごまざあえ	640 25.2 18.1	こめ さといも ごま	むぎ こんにやく	さとう しらたき	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 キャベツ	しょうが
27 (金)		◎みやこランチ(ねぎ)◎ むぎいりごはん なまあげとぶたにくのとうばんじゃんいため 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	ぶたにく のり	なまあげ	とりにく	しょうが にんにく しいたけ	ねぎ にんじん たけのこ	アスパラガス こまつな はくさい

- ☆ 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)】



食塩相当量平均: 2.0g
カルシウム量平均: 321mg

●○「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・だいず・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ょうりです。初午(はつうま)の日には、「しもつかれ」を赤飯(せきはん)とともに稲荷神社(いなりじんじや)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)のりょうをちょうせいし、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。