



# 給食献立予定表

給食回数 : 16回 米飯給食 : 12回  
パン給食 : 2回 米粉パン : 1回  
スパゲッティ : 1回

宇都宮市立清原南小学校

ひつけ	こんだてめい	材料(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	からだのちようしをととのえる
8 (木)	むぎいりごはん ポークカレー ゆでやさい(てづくりフレンチドレッシング) かたぬきチーズ	644 17.1 18.8	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ ブロッコリー
9 (金)	66めによiconだて66 むぎいりごはん はるまき☆ いそべあえ にくだんごスープ☆	680 20 24.7	こめ おおむぎ あぶら☆ はるまき☆ こむぎこ☆ てんぷん☆	ぶたにく☆ とりにく☆ のり ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ☆ にんじん☆ はくさい たけのこ こまつな たまねぎ☆ しょうが☆
<b>12 (月) 成人の日</b>					
13 (火)	どうにゅうクリームソーススパゲッティ かいそうサラダ(あおじそドレッシング)	561 23.4 18.8	スパゲッティ オリーブオイル あぶら こむぎこ マーガリン ドレッシング どうもろこし	ベーコン どうにゅう かいそう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ
14 (水)	こめこパン プレーンオムレツ☆ ゆでやさい(こうみドレッシング) ポークポトフ	523 19.4 25.4	こめこパン じゃがいも ドレッシング てんぷん☆	たまご☆ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ キャベツ いんげん
15 (木)	むぎいりごはん とりにくのてりやき おひたし(かつおぶし) ひじきとだいのりに	670 27.4 22.8	こめ おおむぎ さとう ざらめ あぶら こんにやく	とりにく かつおぶし ひじき さつまあげ だいず きざみあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん えだまめ
16 (金)	▲いいはiconだて▲ むぎいりごはん トマトチキンカレー こんにやくサラダ(しおだれ)	647 20.8 18.6	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こんにやく どうもろこし ドレッシング	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが キャベツ
19 (月)	☆みやっこラン子(ふゆ)☆ むぎいりごはん さといもコロッケ☆ もやしとニラのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる	592 21.2 14.3	こめ おおむぎ さといも☆ パンこ☆ あぶら☆ さとう ごま じゃがいも☆	たまご かつおぶし みそ ぎゅうにゅう ぶたにく☆	もやし いら にんじん かんぴょう ほうれんそう たまねぎ☆
20 (火)	むぎいりごはん さんまかぼすレモンに☆ ゆかりあえ こうりどうふとやさいのいためもの	655 26.8 20.8	こめ おおむぎ てんぷん あぶら さとう	さんま☆ こうりどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ゆかり にんにく たまねぎ えだまめ
21 (水)	ミルクパン ハンガリアンチュー☆ ゆでやさい(たまねぎドレッシング) けんさんヨーグルト	595 23.5 20.7	ミルクパン じゃがいも あぶら ドレッシング	とりにく☆ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト グリンピース ほうれんそう キャベツ
22 (木)	むぎいりごはん どうふハンバーグ☆ ほうれんそうのおひたし いもこなべふうじる	613 24.9 15.4	こめ おおむぎ さとう さといも こんにやく あぶら☆ さとう☆	とりにく☆ どうふ☆ かつおぶし ぎゅうにゅう	ほうれんそう はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ☆
23 (金)	むぎいりごはん パサフライ かんぴょうのごまあえ なまあげのみそしる	667 26.8 21.5	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら どうもろこし ごま	パサ なまあげ かつおぶし みそ わかめ ぎゅうにゅう	だいこん ねぎ にんじん かんぴょう キャベツ
26 (月)	むぎいりごはん とりにくのりきゅうあげ ほうれんそうとはくさいのおひたし けんちんじる	687 21.3 24	こめ おおむぎ さとう ごま こむぎこ あぶら こんにやく さといも	とりにく どうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はくさい ごぼう こまつな だいこん
27 (火)	むぎいりごはん たらさんみやき からしあえ とんじる <b>さく</b>	587 27.1 13.9	こめ おおむぎ さとう さといも こんにやく あぶら ごま	たら ぶたにく かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	ねぎ もやし にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう こまつな
28 (水)	はちみつパン にこみうどん かいそうサラダ (てづくりごまちゅうかドレッシング) <b>はさむ</b>	502 21.5 17.1	はちみつパン うどん どうもろこし ごま ごまあぶら	とりにく なると かつおぶし かいそう ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな キャベツ
29 (木)	むぎいりごはん セルフにしょくどん ごまあえ まろやかみそしる <b>あつめる</b>	655 28.1 20.8	こめ おおむぎ あぶら さとう しらたき ごま こんにやく	たまご とりにく きざみあげ かつおぶし どうにゅう みそ	えだまめ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ
30 (金)	むぎいりごはん すどり こまつなとどうふのスープ <b>つまむ</b>	652 28.1 19.2	こめ おおむぎ てんぷん あぶら さとう	とりにく わかめ どうふ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン こまつな えのき

☆ 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。)  
12月15日 食品: にんじん 生産地: 栃木県宇都宮市氷室町  
【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: 1.9g  
加糖量平均: 348mg

## ☆☆『全国学校給食週間』です☆☆

※お子様とお読みください。

1月24日~30日まで『全国学校給食週間』になります。昭和21年6月にアメリカのLARA (Licensed Agencies for Relief in Asia: アジア救済公認団体) から、給食用物資の寄贈をうけ、昭和22年1月から学校給食が再開されました。

そして昭和21年12月24日に、東京都内の小学校でLARAからの給食用物資贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と決めました。

しかし、学校が冬休みに入ってしまうため、1ヵ月後の1月24日~30日までの1週間で『全国学校給食週間』としました。

清原南小学校では、27日~30日までの4日間、給食が食べられることへ感謝をするとともに、清原地域学校園統一の

『箸づかいメニュー』を提供します。

# ただしくはしをもちましょう!

