

令和7年度 給食献立表 1月

宇都宮市立晃宝小学校

全17回(ごはん13回/米粉パン1回/パン2回/麺1回)

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

日(曜)	献立名	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	エネルギーのもとになる	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/糖質(g)/塩分(g)
8(木)	主食 麦入りごはん			ごめ 麦	660
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			22.8
	主菜 セルフ中華丼	ぶたにく 豚肉	しょうが 白菜 玉ねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ 桂圓豆	さとう 砂糖 ぶん ごま油	18.4
	副菜 水餃子のスープ	すいぎょうざ 水餃子(豚肉)	しょうが にんにく にんじん ねぎ 小松菜	こまつな ごま油	3.0
9(金)	主食 麦入りごはん			ごめ 麦	594
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			23.2
	主菜 いわしのおかか煮	いわし			14.3
	副菜 ごまあえ		こまつな 小松菜 キャベツ にんじん	ごま 砂糖	1.9
13(火)	副菜 大根とこんにゃくの炒め煮	とけいく 鶏肉	だいこん 大根 にんじん こんにゃく さやえんどう	さらダ油 砂糖	
	主食 麦入りごはん			ごめ 麦	645
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			28.9
	主菜 焼き鳥風和え物	とりにく 鶏肉 ミートボール(豚肉)	しょうが ねぎ にんじん	さとう 砂糖 サラダ油	15.6
14(水)	副菜 根菜の味噌汁	こんごく だし混合節 味噌 厚揚げ	にんじん だいこん 大根 ごぼう こまつな 小松菜 こんにゃく	あぶら さとう サラダ油	2.1
	主食 パン			こむぎに 小麦粉	638
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			24.9
	その他 キャラメルクリーム			キャラメルクリーム	23.8
15(木)	主菜 ポークポトフ	ぶたにく 豚肉 ベーコン	にんじん たま 玉ねぎ キャベツ セロリー いんげん	じゃがいも	4.0
	副菜 ゆでやさい	わかめ	キャベツ コーン	さらダ油	
	主食 麦入りごはん			ごめ 麦	615
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			27.0
16(金)	主菜 手作りあじフライ	あじ たまご		パン粉 サラダ油	13.1
	副菜 コールスローサラダ		キャベツ コーン きゅうり	さらダ油	2.3
	副菜 けんちん汁	とうふ 豆腐 だし混合節	にんじん ごぼう こんにゃく こまつな 小松菜 だいこん 大根 さといも 里芋		
	主食 麦入りごはん			ごめ 麦	687
19(月)	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			21.0
	主菜 チキンカレー	とりにく 鶏肉 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん えだまめ 枝豆 にんにく	じゃがいも	18.8
	副菜 ゆでやさい		ほうれん草 キャベツ にんじん	さらダ油	2.1
	その他 豆乳プリン			とうふに 豆乳プリン	
20(火)	主食 麦入りごはん			ごめ 麦	592
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			18.3
	主菜 焼き魚	あかうお 赤魚			17.2
	副菜 おひたし		ほうれん草 白菜 もやし		2.2
21(水)	副菜 豚汁	ぶたにく 豚肉 豆腐 みそ だし混合節	にんじん こんにゃく だいこん 大根 ごぼう こまつな 小松菜 さといも 里芋		
	主食 コッペパン			ごめ 麦	677
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			24.2
	主菜 ハンガリアンチュー	ぶたにく ミートボール(豚肉)	たま 玉ねぎ にんじん えだまめ 枝豆	じゃがいも サラダ油	2.6
22(木)	副菜 ゆでやさい		にんじん コーン ブロッコリー	さらダ油	
	主食 麦入りごはん			ごめ 麦	645
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			26.3
	主菜 鶏肉の香味焼き	とりにく 鶏肉	しょうが にんにく	さとう 砂糖	20.4
23(金)	副菜 ごま酢和え		ほうれん草 キャベツ にんじん しらたき	ごま 砂糖	2.9
	副菜 まろやか味噌汁	あぶらあ 油揚げ みそ こまつな だし混合節	だいこん 大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ		
	主食 麦入りごはん			ごめ 麦	621
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			28.1
23(金)	主菜 豚肉のワイン焼き	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ しょうが パセリ	さとう 砂糖	19.2
	副菜 ナムル	とうふ 豆腐 だし混合節 味噌	ほうれん草 もやし にんじん	あぶら サラダ油	2.1
	副菜 味噌汁	みそしる	ねぎ なめこ		

令和7年度 給食献立表 1月

宇都宮市立晃宝小学校

全17回(ごはん13回/米粉パン1回/パン2回/通1回)

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

日(曜)	献立名	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	エネルギーのもとになる	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/塩分(g)
26(月) 愛知県	主食 麦入りごはん	牛乳		米 麦	637
	その他 牛乳	牛乳			24.5
	主菜 チキン味噌カツ	チキンカツ		サラダ油	20.2
	副菜 磨辺和え	のり	ほうれん草 キャベツ		0.9
	副菜 豆腐入りすまし汁	はんぺん(鰯・山芋) 豆腐	ほうれん草		1.9
27(火) 東京都 渋谷区	主食 麦入りごはん	牛乳		米 麦	646
	その他 牛乳	牛乳			25.7
	主菜 元気もりもり丼の具	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 赤ビーマン 黄色ビーマン にら にんにく しょうが	サラダ油 砂糖	19.6
	副菜 味噌汁	味噌	たまねぎ	じゃがいも	2.2
28(水) 北海道	主食 麦入りごはん	牛乳		米 麦	700
	その他 牛乳	鶏肉	しょうが	サラダ油 でん粉	27.5
	主菜 ざんぎ		もやし 白菜 小松菜	ごま	2.6
	副菜 からしあえ	豚肉	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	じゃがいも バター サラダ油	
	副菜 道産子汁	わかめ だし混合節		米 麦	686
29(木) 沖縄県	主食 麦入りごはん	牛乳			27.7
	その他 牛乳	豚肉 牛肉 ソーセージ 大豆 サラダチーズ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	サラダ油	23.5
	主菜 タコライスの具		キャベツ		2.5
	副菜 ポイルキャベツ	たまご	たまねぎ にんにく にんじん	バター	
30(金) みやっこランチ	主食 麦入りごはん	牛乳		米 麦	618
	その他 牛乳	里芋コロッケ(豚肉)			19.8
	主菜 里芋コロッケ		もやし にら にんじん	サラダ油	17.5
	副菜 もやしとニラのごまあえ	にわとり卵	かんぴょう ねぎ にんじん ほうれん草	ごま	2.0
	副菜 かんぴょうの卵とじ	味噌 だし混合節			

【ぜんこくのりょくしゅうりょくをしきる】

※都合により献立が変更する場合があります。



感謝して食べよう

小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準

平均

エネルギー 650kcal

643

たんぱく質 26.0g

25.1

脂質 18.1g

19.1

塩分 2.0g

2.5

栃木県産の食材

- 米
- 牛乳
- 味噌
- 小麦粉(宇都宮市産)
- トマト(宇都宮市産)
- ほうれんそう(国本地域産)



・「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。

・学校のHPに、給食の写真を載せています。ぜひご覧ください。



きゅうしょく はじ
給食が始まったのは
いつから?

にほん がっこう きゅうしょく
日本の学校給食は、山形県
鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始
まったとされています。その目的は、貧困児を救うための
ものでした。

きゅうしょく ぎゅうゆう で
給食に牛乳が出るのは
どうして?

せいちょう き こつりょう たか
成長期に骨量を高めること
は、骨づくりや骨粗しょう症
予防のために重要です。牛乳
はカルシウムを豊富に含み、
吸収率も優れているため給食
に出されているのです。