



★都合により給食内容が変更されることがあります。

※給食回数 17回（米飯回数13回 県産小麦パン3回）

1月の給食献立予定表

宇都宮市立国本中央小学校

ひづけ 日付	こ ん だ て 献 立	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分相当 (g)
		ち にく しよくひん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんるい (赤色の分類)	からだ ちょうし ととの しよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品 きいろ ぶんるい (黄色の分類)	
8 (水)	麦入りご飯			こめ むぎ	627 kcal
	牛乳	牛乳			26.8 g
	セルフ中華丼	ふたにく かまぼこ	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン たけのこ しょうが	サラダ油 さとう かたくりこ	18.9 g
	春雨中華スープ	とりにく たまご	にんじん はくさい こまつな	はるさめ ごま油	2.0 g
9 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	632 kcal
	牛乳	牛乳			27.2 g
	いわしのごま味噌煮	いわし みそ		ごま さとう	18.7 g
	おひたし		もやし きゃべつ にんじん		2.1 g
	豚汁	ふたにく とうふ あぶらあげ みそ かつお	だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ	さといも こんにゃく	
10 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	631 kcal
	牛乳	牛乳			26.3 g
	かぼちゃコロッケ	ふたにく	たまねぎ	サラダ油 こむぎこ ばんこ	20.8 g
	いそべあえ	のり	はくさい ほうれんそう もやし		1.9 g
	ひじきと大豆のいり煮	ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	にんじん	サラダ油 こんにゃく さとう	
14 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	690 kcal
	牛乳	牛乳			27.7 g
	厚焼き卵	たまご			21.7 g
	野菜のにんにく醤油和え		もやし きゃべつ にんじん にんにく		2.5 g
	肉だんごスープ	とりにく	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ しょうが	かたくりこ	
15 (水)	ココア揚げパン	ココア		こむぎこ サラダ油 さとう	651 kcal
	牛乳	牛乳			23.6 g
	マカロニのクリーム煮	とりにく 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	こむぎこ マーガリン	24.7 g
	海草サラダ	かいそう	にんじん コーン きゃべつ しそ	サラダ油 さとう	2.6 g
16 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	730 kcal
	牛乳	牛乳			24.4 g
	いかメンチ	いか	たまねぎ	サラダ油 こむぎこ ばんこ	22.3 g
	からしあえ		ほうれんそう もやし にんじん はくさい		1.7 g
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	ふたにく	にんじん たまねぎ	じゃがいも しらたき サラダ油	
17 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	667 kcal
	牛乳	牛乳			28.6 g
	スタミナ焼き	ふたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	サラダ油 さとう	22.6 g
	田舎汁	とりにく とうふ みそ かつお	にんじん きゃべつ もやし	じゃがいも こんにゃく	1.9 g
20 (月)	ジャンバラヤ	ウインナー	たまねぎ セロリ ビーマン にんじん	こめ むぎ サラダ油	629 kcal
	牛乳	牛乳			19.0 g
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン パセリ	サラダ油 じゃがいも	20.2 g
	県産ヨーグルト	ヨーグルト		さとう	2.8 g
21 (火)	麦入りご飯	トマト給食		こめ むぎ	666 kcal
	牛乳	牛乳			29.4 g
	トマたま丼	たまご とりにく	たまねぎ トマト にんじん えだまめ にんにく	サラダ油	19.7 g
	道産子汁	ふたにく わかめ みそ かつお	コーン にんじん もやし ねぎ	じゃがいも	2.5 g
22 (水)	パン			こむぎこ	610 kcal
	牛乳	牛乳			26.2 g
	ハンガリアシチュー	ふたにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト	サラダ油 じゃがいも	20.9 g
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー にんじん コーン	サラダ油 さとう	2.5 g

ひづけ 日付		こ ん だ て 献 立		お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal)
				ち に く し ょ く ひ ん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんるい (赤色の分類)	か ら だ ち ょ う し と の し ょ く ひ ん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ね つ ち か ら し ょ く ひ ん 熱や力になる食品 きいろ ぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分相当 (g)
23	(木)	麦入りご飯				こめ むぎ	667 kcal
		牛乳	牛乳				22.6 g
		さばの味噌煮	さば みそ			さとう	22.4 g
		さっぱりあえ		こまつな きゃべつ もやし のり			2.2 g
		五目きんぴら	さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう		サラダ油 さとう こんにゃく	
24	(金)	麦入りご飯 タイ				こめ むぎ	677 kcal
		牛乳	牛乳				31.7 g
		ガパオライスの具	とりこく たまご	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが		サラダ油	19.2 g
		フォー	とりこく	もやし ちゃんぐサイ ねぎ			0.9 g
		ミルクプリン	牛乳			さとう ゼラチン	
27	(月)	麦入りご飯 ちゅうごく				こめ むぎ	667 kcal
		牛乳	全	牛乳			18.6 g
		春巻き	ふたにく	たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが		サラダ油 こむぎこ	20.2 g
		パンサンスウ		きゃべつ もやし にんじん		サラダ油 はるさめ	2.2 g
		水餃子ｽｰﾌﾟ	国	きゃべつ にんじん こまつな ねぎ しょうが		ごま油 こむぎこ	
28	(火)	スパゲティー イタリア				こむぎこ サラダ油	654 kcal
		ミートソース	学	ふたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	サラダ油 マーガリン	32.7 g
		牛乳		牛乳			21.7 g
		カリフラワーサラダ	校	ブロッコリー カリフラワー にんじん		サラダ油 さとう	1.9 g
29	(水)	炊きおこわ(赤飯)		あずき		こめ もちこめ ごま	691 kcal
		牛乳 宮っ子ランチ		牛乳			21.1 g
		里芋コロッケ	給	ふたにく		サラダ油 さといも こむぎこ ばんこ	19.9 g
		もやしとニラのあえもの			もやし にら にんじん	ごま	2.5 g
		かんぴょうの卵とじ	食	たまご みそ かつお	にんじん かんぴょう ねぎ ほうれんそう	サラダ油	
		ゆずゼリー			ゆず	さとう ゼラチン	
30	(木)	パンズパン				こむぎこ	650 kcal
		牛乳 アメリカ	週	牛乳			27.7 g
		ハンバーグ		とりこく ふたにく	たまねぎ	サラダ油	23.9 g
		ゆで野菜		ほうれんそう コーン きゃべつ もやし		サラダ油 さとう	3.2 g
		ミネストローネスープ		ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ	サラダ油 じゃがいも こむぎこ	
31	(金)	サフランライス風				こめ むぎ マーガリン	657 kcal
		牛乳 インド		牛乳			23.7 g
		キーマカレー		ふたにく だいず	たまねぎ にんにく にんじん	サラダ油 こむぎこ	21.2 g
		サラダ		きゃべつ にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ		サラダ油 さとう	2.4 g

24日～30日は全国給食週間です。国本学校園では世界の給食を提供します。国本中央小学校では24日～31日に変更します。

今月の国本地区の野菜	ほうれんそう にら	小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
《給食食材の放射性物質検査結果》 12月17日の給食に使用した「キャベツ」の放射性物質検査を行いました結果、放射性セシウム定量下限地未満、放射性ヨウ素定量下限地未満でした。		エネルギー 650kcal	654 kcal
		たんぱく質 21.1g～32.5g	25.5 g
		脂質 14.4g～21.6g	20.9 g
		塩分相当 2.0g	2.2 g

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

明治22年当時、学校へはお弁当を持参することになっていましたが、お弁当を持ってくるのできない児童のため学校給食が始まりました。

この1週間は特に、食事ができることに感謝し食べ物大切さを考えながら給食をいただきます。

国本中央小学校では、1月24日～1月31日に変更になります。

期間中、世界のメニューを提供します。お楽しみに！！

