



★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 16回(米飯回数14回 県産小麦パン2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	献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろふんるい (赤色の分類)	からだちやしととのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろふんるい (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろふんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
8 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	660 kcal
	牛乳	牛乳			23.7 g
	キーマカレー	ふたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく しょうが	マーガリン	19.5 g
	サラダ		フロッキー キャベツ にんじん	サラダ油 さとう じゃがいも	2.1 g
	りんごゼリー		りんご	ゼラチン さとう	
9 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	644 kcal
	牛乳	牛乳			29.2 g
	赤魚粕漬	あかうお		サラダ油	17.5 g
	ごますあえ		ほうれんそう はくさい にんじん	はるさめ ごま さとう ごま油	2.4 g
	大根とこんにゃくの炒め煮	ふたにく ちくわ	だいこん にんじん いんげん	こんにゃく サラダ油	
13 (火)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	637 kcal
	牛乳	牛乳			29.9 g
	焼きとり風あえもの	とりにく	たまねぎ ねぎ にんじん	サラダ油	17.3 g
	味噌汁	とうふ みそ かつお	たまねぎ なめこ ねぎ		3.0 g
	みかん		みかん		
14 (水)	きなこ揚げパン	きなこ		こむぎこ さとう	667 kcal
	牛乳	牛乳			26.6 g
	ポークポトフ	ふたにく ベーコン	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ いんげん		24.0 g
	海藻サラダ	わかめ	こまつな もやし コーン	ごま油 さとう	3.7 g
15 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	663 kcal
	牛乳	牛乳			28.1 g
	あじのフライ	あじ		サラダ油 こむぎこ ばんこ	19.3 g
	サラダ		にんじん コーン きゃべつ もやし	サラダ油 さとう	2.4 g
	けんちん汁	とうふ かつお	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく	
16 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	653 kcal
	牛乳	牛乳			25.7 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 クリンピース	サラダ油 かたくりこ ごま油	22.4 g
	春雨中華スープ	とりにく たまご	にんじん こまつな たまねぎ	ごま油 さとう	1.7 g
19 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	650 kcal
	牛乳	牛乳			25.3 g
	焼き魚	ホッケ		サラダ油	14.7 g
	おひたし		ほうれんそう はくさい もやし にんじん		2.3 g
	だご汁	ふたにく かつお みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく こむぎこ	
20 (火)	ジャンバラヤ	ふたにく	たまねぎ セロリ にんにく ビーマン トマト	こめ むぎ サラダ油	623 kcal
	牛乳	牛乳			17.5 g
	フロッキーサラダ		キャベツ にんじん フロッキー	サラダ油 さとう	20.7 g
	ポテトスープ	ベーコン	にんじん ねぎ きゃべつ えだまめ	じゃがいも サラダ油	3.2 g
21 (水)	パン			こむぎこ	650 kcal
	牛乳	牛乳			23.7 g
	ハンガリアシチュー	ふたにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト クリンピース	サラダ油 じゃがいも	21.4 g
	ゆで野菜		きゃべつ もやし コーン ほうれんそう	サラダ油 さとう	2.6 g
	県産ヨーグルト	ヨーグルト			
22 (木)	お赤飯(ごま塩)	あずき		こめ もちこめ ごま	624 kcal
	牛乳	牛乳			31.7 g
	鶏肉の香味焼き	とりにく	にんじん ねぎ しょうが	サラダ油 さとう	14.1 g
	さっぱりあえ		キャベツ ほうれんそう もやし		2.5 g
	豚汁	ふたにく みそ とうふ かつお あらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく	

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)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろ かなるい (赤色の分類)	からだちよしどとのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろふんるい (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろふんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
23 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	649 kcal
	牛乳	牛乳			19.2 g
	豚肉のしょうが焼き	ぶた肉	たまねぎ しょうが	サラダ油	20.9 g
	おひたし		はくさい ほうりんそう もやし		1.8 g
	ひじきと大豆のいり煮	ひじき だいず ちからあけ	にんじん	サラダ油 こんにゃく さとう	
26 (月)	かしわ飯	福岡県 とりにく ちからあけ	ごぼう にんじん	こめ むぎ さとう サラダ油	660 kcal
	牛乳	牛乳			26.4 g
	チキンみそカツ	とりにく		サラダ油	23.2 g
	磯辺あえ	のり	キャベツ ほうりんそう もやし		2.9 g
	紅白すまし汁	ちからあけ どうふ かつお	にんじん ねぎ		
給食週間 26日 ~30 日	かしわ飯(福岡県)とは九州地方の郷土料理で鶏肉(かしわ)と野菜(ごぼう・人参・しいたけ)をしょうゆで味つけし、だし汁と一緒に お米と炊き込んだ炊き込みご飯のことです。				
27 (火)	麦入りご飯	宮子ランチ		こめ むぎ	607 kcal
	牛乳	牛乳			19.6 g
	里芋コロッケ			さといも こむぎこ ばんこ サラダ油	16.8 g
	もやしとニラのあえもの		もやし にら にんじん		2.0 g
	かんぴょうの卵とじ	たまご みそ かつお	かんぴょう ねぎ		
	昔、天然痘が流行り、人々は神様に病気が治りますようにとお祈りしました。病気に人に食べてもらおうと田川で釣りをしたところ、大きな黄色いフナを釣りあげました。病人がそのフナを食べたところ病気が治ったので、神様のおかげと感謝をして毎年新年に黄フナの形をした物を神様にお供えするようになりました。				
28 (水)	麦入りご飯	北海道		こめ むぎ	653 kcal
	牛乳	牛乳			27.2 g
	ザンギ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ サラダ油	18.2 g
	からしあえ		はくさい こまつな もやし		3.2 g
	道産子汁	ぶたにく わかめ みそ かつお	にんじん コーン もやし にんにく	サラダ油 じゃがいも マーガリン	
	ザンギは北海道発祥の鶏のから揚げです。しょうゆベースの甘辛いタレに漬け込んだ鶏肉にした味をつけ片栗粉・小麦粉を混ぜて濃い目の味つけにしました。道産子汁は北海道の食材をたくさん使った函館発祥の給食オリジナルメニューです。				
29 (木)	麦入りご飯	沖縄		こめ むぎ	680 kcal
	牛乳	牛乳			28.2 g
	タコライス	ぶたにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	サラダ油 マーガリン	22.9 g
	トマトと卵のスープ	たまご ベーコン	トマト たまねぎ キャベツ		2.3 g
	デザート(ちんすこう)			サラダ油 こむぎこ さとう	
	宇都宮市は令和6年に沖縄県うるま市と「友好都市」を提携しました。本市とうるま市での交流給食を行っています。うるま市は自然豊かで美味しい野菜や果物、海のものもたくさん採れます。名産品はもずく・津堅にんじん・黄金芋等です。				
30 (金)	麦入りご飯	東京		こめ むぎ	707 kcal
	元気もりもり丼の具	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく	サラダ油 こま こま油	22.7 g
	牛乳	牛乳			28.2 g
	味噌汁	ちからあけ みそ わかめ かつお	ねぎ	じゃがいも	3.1 g
	大規模災害が発生した場合に、迅速かつ円滑な応急復旧活動を相互に支援するため、令和6年に東京都渋谷区と災害時相互応援協定を締結しました。これを契機に、渋谷区と学校給食での交流を図っていきます。東京都渋谷区の献立で、みんなが大好きな豚肉の生姜焼きをベースに考えた「元気もりもり丼」豚肉や生姜・にら・にんにくに含まれる成分は疲労回復にぴったりの食材です。たくさん食べられるように、食欲をそそる甘辛い味つけにしています。				

22日・26日は学校で収穫したもち米でを使います。お楽しみに!!

今月の国本地区の野菜	ほうれんそう	小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
≪給食食材の放射性物質検査結果≫ 12月18日の給食に使用した「白菜」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	659 kcal
		たんぱく質 21.1g~32.5g	25.4 g
		脂質 14.4g~21.6g	20.3 g
		塩分相当 2.0g	2.4 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ことのできない児童のため学校給食が始まりました。国本地区学校園(国本中央小・国本中・晃宝小・国本西小)では日本各地の献立を提供します。お楽しみに!! この1週間は特に、食事ができることに感謝し食べ物の大切さを考えながら給食をいただきましょう。

