



1月



がつ

きゅうしよく こんだて

給食

献立

予定表

よてい ひょう



宇都宮市立明保小学校

ひづけ 日付	こんだて 献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱくし しつ えんぶん
		ちにく しよくひん 血や肉になる食品 (赤色の食品)	からだ ちょうし とどの しよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の食品)	あつ ちから しよくひん 熱や力になる食品 (黄色の食品)	
8 (木)	麦入りごはん			こめむぎ	585 kcal
	セルフ中華丼	ぶたにく まぐろあぶらづけ まぐろみずに	しょうが はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ ビーマン もやし	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	25.9 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			19.0 g
	卵スープ	どうふ たまご	とうもろこし だいこん たけのこ こまつな	でんぶん	2.0 g
9 (金)	麦入りごはん			こめむぎ	585 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.5 g
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	しょうが	あぶら	20.8 g
	からしあえ		もやし はくさい こまつな		1.6 g
	ひじきと大豆のいり煮	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん こんにゃく	さとう あぶら	
13 (火)	ミルクパン			ミルクパン	596 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.8 g
	ハンガリーのシチュー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく パプリカ トマト	じゃがいも あぶら ハヤシルウ	19.9 g
	イタリアンサラダ		もやし ブロッコリー とうもろこし	イタリアンドレッシング	2.3 g
	みかん		みかん		
14 (水)	麦入りごはん			こめむぎ	661 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.5 g
	焼きとり風あえもの	とりにく	しょうが ながねぎ たまねぎ あおねぎ にんじん	でんぶん あぶら さとう	24.2 g
	根菜のみそ汁	あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな		2.1 g
15 (木)	麦入りごはん			こめむぎ	655 kcal
	キーマカレー	だいずミート だっしふんにゅう ヨーグルト	たまねぎ だいこん にんじん にんにく しょうが トマト	あぶら カレールウ	24.0 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			17.5 g
	もやしとこまつなのサラダ		もやし にんじん こまつな	しおちゅうかドレッシング	1.8 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
16 (金)	麦入りごはん			こめむぎ	594 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.3 g
	モロフライ	もろ		こめこ でんぶん じゃがいも あぶら	16.3 g
	ポイルキャベツ		キャベツ		1.3 g
	こんにゃくきんぴら	とりにく	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう さやいんげん	あぶら さとう	
19 (月)	麦入りごはん			こめむぎ	601 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.7 g
	あじの利久揚げ	あじ		ごま でんぶん あぶら さとう	19.6 g
	塩こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい もやし にんじん	ごまあぶら	1.8 g
	けんちん汁	どうふ	にんじん ごぼう こんにゃく こまつな だいこん	じゃがいも あぶら	
20 (火)	も 持ってきたおにぎり	おむすびのひ		こめ	365 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			21.6 g
	鶏肉のみそ漬け焼き	とりにく みそ	しょうが	さとう あぶら	18.7 g
	おひたし		こまつな はくさい		1.6 g
	いもこん鍋風汁	とりにく	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	じゃがいも さとう	
21 (水)	スパゲティ		パセリ	スパゲティ あぶら	567 kcal
	ミートソース	だいずミート チーズ	にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが トマト グリンピース	あぶら こむぎこ	25.1 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			15.7 g
	コーン入りゆで野菜サラダ		こまつな もやし とうもろこし	コーンクリーミードレッシング	1.5 g
	オレンジ		オレンジ		

ひつけ 日付	こんだてめい 献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん
		ちにく 血や肉になる食品 (赤色の食品)	からだ ちょうし どの 体の調子を整える食品 (緑色の食品)	おつ ちから 熱や力になる食品 (黄色の食品)	
22 (木)	ジャンバラヤ	だいずミートウインナー	たまねぎ にんじん セロリー ピーマン	こめ むぎあぶら	627 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.8 g
	洋風卵スープ	こなチーズ たまご	たまねぎ にんじん だいこん	じゃがいも でんぶん	17.4 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイナップル りんご ぶどう	さとう	1.9 g
23 (金)	食パン チョコクリーム			しよくパン チョコクリーム	682 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.0 g
	魚とじゃがいものケチャップあえ	すけそうだら	パセリ レモン	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	23.8 g
	華風サラダ		こまつな もやし にんじん	はるさめ ごま ごまあぶら	2.2 g
26 (月)	麦入りごはん	学校給食週間 26～30日		こめ むぎ	656 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.4 g
	スタミナ焼き	ぶたにく	にんじん もやし にら にんにく しょうが	あぶら さとう	17.8 g
	すいとん汁	ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こまつな	こめこ でんぶん じゃがいも	1.7 g
27 (火)	はちみつゆずゼリー		ゆず	さとう はちみつ	
	米粉パン いちごジャム			こめこパン いちごジャム	705 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.1 g
	オムレツ	たまご		あぶら でんぶん さとう	28.1 g
28 (水)	わかめサラダ	わかめ	もやし	はるさめ わふうドレッシング	2.2 g
	コーンチャウダー	ぎゅうにゅう だしふんにゅう とりにく	にんじん たまねぎ はくさい パセリ とうもろこし	さつまいも マーガリン こむぎこ	
29 (木)	麦入りごはん	東京都渋谷区交流献立		こめ むぎ	651 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.8 g
	鶏肉のタイ風から揚げ	とりにく	にんにく しょうが	さとう でんぶん あぶら	24.5 g
	小松菜とじゃこの炒め物	こぎかな	こまつな もやし	ごまあぶら	2.1 g
30 (金)	大根とじゃがいものあられ汁	あぶらあげ	だいこん にんじん さやいんげん	じゃがいも でんぶん	
	麦入りごはん	沖縄県うるま市交流献立		こめ むぎ	626 kcal
	沖縄ちゃんぽん	ぶたにく たまご	キャベツ にんじん たまねぎ もやし	あぶら でんぶん	24.2 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			21.4 g
31 (土)	もずくスープ	もずく	たけのこ にんじん しいたけ ながねぎ		1.9 g
	塩ちんすこう			こむぎこ さとう あぶら	
	麦入りごはん	みやっこランチ(冬)		こめ むぎ	644 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.4 g
32 (日)	里ももコロケ	ぶたにく みそ	たまねぎ	さいとも じゃがいも あぶら さとう パンこ てんぶん	21.7 g
	もやしとニラのごまあえ		もやし にら にんじん	ごま さとう	1.9 g
	かんぴょうの卵とじ汁	たまご なまあげ みそ	かんぴょう ながねぎ にんじん こまつな		

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 16回 (米飯 12回 宇都宮市産小麦パン 2回 米粉パン 1回 麺 1回)

給食目標 日本料理や郷土料理について知ろう	
給食食材の放射性物質検査結果 明保小で12月8日の給食用食材である「栃木県真岡市産 にんじん」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。	

しょうがくせいちゅうがくねいしつ 小学生(中学年)一食当たりの摂取基準		こんげつ へいきん 今月の平均
エネルギー	650kcal	613 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5g	24.6 g
脂質	14.4g～21.6g	20.4 g
塩分	2.0g	1.9 g

はるのななくさ



セリ



ナズナ



ゴギョウ



ハコベラ



ホトケノザ



スズナ



スズシロ