


1月
がつ
1月の
給食献立予定表
きゅうしょくこんだてよていひょう

宇都宮市立明保小学校

日付	献立名	おもなさいりよつ			エネルギー たんぱくしつ しふ えんぶん
		血や肉になる食品 (赤色の食品)	体の調子を整える食品 (緑色の食品)	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 ぎゅうにゅう 牛乳	しょうが はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ ピーマン もやし	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	25.9 g
	卵スープ	ぎゅうにゅう 牛乳			19.0 g
9 (金)	麦入りごはん	どうふ、たまご	どうもろこし だいこん たけのこ こまつな	でんぶん	2.0 g
	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			585 kcal
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	しょうが	あぶら	24.5 g
	からしあえ		もやし はくさい こまつな		20.8 g
	ひじきと大豆のいり煮	ひじき だいすき あぶらあげ	にんじん こんにゃく	さとう あぶら	1.6 g
13 (火)	ミルクパン			ミルクパン	596 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			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 バブリカ 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 プロッコリー とうもろこし	イタリアンドレッシング	2.3 g
14 (水)	みかん		みかん		
	麦入りごはん			こめ むぎ	661 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			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
15 (木)	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
	麦入りごはん			こめ むぎ	655 kcal
	キーマカレー	だいすき ミート だっしゅんにゅう 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 牛乳			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
16 (金)	ヨーグルト	ヨーグルト			
	麦入りごはん			こめ むぎ	594 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			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
	ボイルキャベツ		キャベツ		1.3 g
19 (月)	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	
	麦入りごはん			こめ むぎ	601 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			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
20 (火)	けんちん汁	とうふ	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	
	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 牛乳			21.6 g
	とりにく 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
21 (水)	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	
	スパゲティ		パセリ	スパゲティ あぶら	567 kcal
	ミートソース	だいすき 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 グリーンピース	あぶら こむぎこ	25.1 g
	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			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		

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	おもなさいりよつ			エネルギー たんぱくしつ ししつ えんぶん
		ちにくしょくひん 血や肉になる食品 (赤色の食品)	からだちょうしどとのしょくひん 体の調子を整える食品 (緑色の食品)	ねつちからしょくひん 熱や力になる食品 (黄色の食品)	
22 (木)	ジャンバラヤ	だいすミート ウィンナー	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 バイナップル りんご ぶどう	さとう	1.9 g
23 (金)	食パン チョコクリーム			しょくパン 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
	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
28 (水)	コーンチャウダー	ぎゅうにゅう だっしんにゅうとりにく	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	
	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	こざかな	こまつな もやし	ごまあぶら	2.1 g
29 (木)	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
	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
30 (金)	しお 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
	さといもロロッケ	ぶたにく みそ	たまねぎ	さといも じゃがいも あぶら さとう パンこ でんぶん	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 | 6回 (米飯 | 2回 宇都宮市産小麦パン2回 米粉パン | 回 麺 | 回)

きゅうしまくひょう  
『給食目標』  
にほんりょうり きょうビリョウり  
日本料理や郷土料理について知ろう

きゅうしょくしょくざいのほうしゃせいぶっしきんせいか  
『給食の放射性物質検査結果』

めいほしゅう がつ にち きゅうしょくじゆくさん  
明保小で、2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。

小学生(中学年)一食当たりの摂取基準	今月の平均
エネルギー	613 kcal
たんぱく質	24.6 g
脂質	20.4 g
塩分	1.9 g

# はるのななくさ



セリ



ナズナ



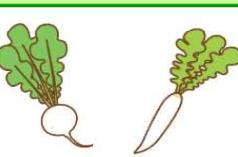
四七三



ハコバラ



ホトケノザ



スズシ日