



こんだて予定表 1月

《1がつの きゅうしょくもくひょう》 かんしゃしてたべよう



全	15回
米飯	11回
パン	3回
種	1回

ひづけ	こんだてめい	加- タハク しつ	おもなざいりょう						ぎょうじ
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
8 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフちゅうかどん ねぎたまごのスープ あんにんふうプリン	633 26.5 16.5	ぶたにく いか たまご	なるど ぎょうにゅう とうふ	はくさい にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほうれんそう	こめ サラダあぶら かたくりこ あんにんふうプリン	むぎ さとう ごまあぶら	
12 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう いりどうふ あつやきたまご ごまずあえ	629 26 19.3	ぎょうにゅう とうふ	あつやきたまご ぶたにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ	キャベツ しらたき えだまめ	こめ さとう サラダあぶら	むぎ ごま	
13 (水)	コッペパン とちおとめジャム ギョウにゅう とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい	666 24.6 25.2	ぎょうにゅう とりにく	とりにく	レモン ほうれんそう にんじん	パセリ はくさい とちおとめジャム	かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	サラダあぶら パン	
14 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう アユのしおやき やさいのににくししょうゆあえ ごもくにまめ	636 28.4 19.6	ぎょうにゅう たいいず ぶたにく	あゆ さつまあげ	もやし にんじん ごぼう	キャベツ こんぶ	こめ ごまあぶら さとう	むぎ こんにやく	
15 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう チキンカレー パンサンスウ いはかん	660 21.3 17.6	とりにく	ぎょうにゅう	にんじん えだまめ もやし	たまねぎ キャベツ いはかん	こめ サラダあぶら はるさめ ごまあぶら	むぎ じゃがいも さとう	
18 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう マーボーどうふ ぎょうざ こんにやくサラダ	653 24.6 19.8	ぎょうにゅう わかめ ぶたにく	ぎょうざ とうふ みそ	こんにやく コーン たまねぎ にら	キャベツ たけのこ にんじん ねぎ	こめ サラダあぶら かたくりこ	むぎ さとう ごまあぶら	
19 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのしょうがやき からしあえ ひじきとだいずのいりに	587 27.2 16.4	ぎょうにゅう ひじき あぶらあげ	ぶたにく たいいず	もやし ごまつな	はくさい にんじん	こめ ざらめ こんにやく	むぎ サラダあぶら	
20 (水)	コッペパン フルーツクリームサンド ギョウにゅう コロッケ コールスローサラダ	678 20.3 25.7	なまクリーム ぶたにく	ぎょうにゅう	みかん もも コーン	パイン キャベツ にんじん	パン サラダあぶら	じゃがいも ごむぎこ	
21 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ヤシオマスのたまりづけ だいこんのあえもの ぶたにくとじゃがいものにつけ	663 30.9 17.2	ぎょうにゅう ぶたにく	ヤシオマス	だいこん たまねぎ しらたき	にんじん えだまめ	こめ さとう じゃがいも ごま	むぎ ごまあぶら サラダあぶら	
22 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのりきゅうあげ おひたし けんちんじる	674 26.1 22.4	ぎょうにゅう とうふ	とりにく かつおぶし	ほうれんそう はくさい ごまつな	にんじん ごぼう だいこん	こめ さとう かたくりこ こんにやく	むぎ ごま サラダあぶら さといも	
25 (月)	スパゲティー ミートソース ギョウにゅう わかめサラダ いちごのムース	687 27.6 23.3	ぶたにく ぎょうにゅう	チーズ	にんじん トマト もやし	たまねぎ えだまめ にんじん	サラダあぶら いちごのムース スパゲティー オリーブオイル	ごまあぶら	
26 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフおやこどん どさんこじる	685 28.5 22	とりにく ぎょうにゅう わかめ かつおぶし	たまご ぶたにく みそ バター	たまねぎ たけのこ もやし ねぎ	にんじん えだまめ コーン	こめ さとう サラダあぶら	むぎ じゃがいも	
27 (水)	こめこパン ブルーベリージャム ギョウにゅう ちゃんぼん ポークしゅうまい はくさいキムチ	609 27.7 19.3	ぎょうにゅう わかめ	ぶたにく ポークしゅうまい	たまねぎ ねぎ キャベツ	にんじん もやし はくさい	こめこパン ちゅうかめん かたくりこ	ブルーベリージャム サラダあぶら ごまあぶら	
28 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう いかのみそづけやき おひたし いもこなべふうじる	602 28.3 14.3	ぎょうにゅう みそ かつおぶし	いか とりにく	ごまつな はくさい ごぼう	にんじん だいこん ねぎ	こめ さとう こんにやく	むぎ さといも サラダあぶら	
29 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんびょうのたまごじ ゆずゼリー	662 20.8 18.7	ぎょうにゅう かつおぶし ゆずゼリー	たまご みそ	もやし にんじん ねぎ	にら かんびょう ごまつな	こめ さといもコロッケ ごま	むぎ サラダあぶら さとう	

宮っこランチ

*都合により献立を変更することがあります。 *栄養価は、中学年のものです。
*13日・22日・28日・29日は、陽東地域学校園統一献立です。

29日 宮っこランチ(冬) ~黄ぶなにちなんで健康になろう献立~

むかしてんねんとう びょうき ひとひと かみさま びょうき なお いの
昔、天然痘という病気がはやり、人々は神様に「病気が治りますように」とお祈りしました。
ある日、釣りをしていたらコイのように大きくて黄色い色をした不思議なフナを釣りあげました。
それを食べたら病気が治ったため、神様に黄ぶなの形をしたものをお供えするようになりました。
宇都宮市の特産品をたくさん使った、今年1年健康に過ごそうと意欲をもたせる献立です。

24~30日学校給食週間

学校給食の始まりは、明治22年といわれています。その後、戦争のため給食は中断されてしまいました。戦後は、食糧難から日本の子どもたちは栄養不足になっていました。昭和21年12月24日に外国の支援を受けて学校給食を再開することができました。この日を学校給食記念日としましたが、多くの学校は、冬休みに入ってしまうため1か月遅れのこの時期に給食週間を設定しています。食の大切さを考えてみましょう。



<給食週間にあわせ、いろいろなテーマの献立にしました>

- 25日 いちごのムース (栃木県産いちご使用)
- 26日 道産子汁 (北海道の郷土料理)
- 27日 ちゃんぼん (他県の郷土料理)
- 28日 いもこん鍋風汁 (鳥取県の郷土料理)
- 29日 宮っこランチ

