



こんだて予定表 1月



全	16回
米飯	12回
パン	3回
麺	1回

《1がつの きゅうしょくもくひょう》かんしやしてたべよう

ひづけ	こ ん だ て め い	加リー タバク ししつ	お も な ざ い り ょ う			ぎょうじ
			血やにくになる	体の調子をとのえる	力や熱のもとになる	
10 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ポークカレー いそべあえ だいだいのムース	678 20.5 20.5	ぶたにく のり	きゅうにゅう たまねぎ えだまめ キャベツ	にんじん ほうれんそう ごめ サラダあぶら むぎ じゃがいも	
11 (水)	しよくパン ブルーベリージャム きゅうにゅう みかん とりにくとじゃがいものケチャップあえ ごまドレサダ	690 25.8 23.7	きゅうにゅう とりにく	レモンじる キャベツ ブロッコリー	パセリ にんじん みかん パン かたくりこ じゃがいも ブルーベリージャム あぶら さとう	
12 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハンバーグケチャップソース おひたし だいいんのみそしる	633 25.4 18.8	きゅうにゅう あぶらあげ にんべんだし	ハンバーグ とうふ みそ	ほうれんそう にんじん だいいん キャベツ ごめ さとう むぎ ごま	6-1 児童が 考えたメニュー
13 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう さばのカレーふうみあげ ごまずあえ みそしる	666 26.9 20.7	きゅうにゅう わかめ かつおぶし	さば みそ	ほうれんそう にんじん たまねぎ ごめ こむぎこ しらたき ごま むぎ あぶら さとう じゃがいも	
16 (月)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん きゅうにゅう ねぎとたまごのスープ フルーツあんいんふうプリン	628 27.6 16.4	ぶたにく いか たまご	なると きゅうにゅう とうふ	きくらげ たまねぎ ピーマン えだまめ はくさい にんじん たけのこ ねぎ ごめ サラダあぶら かたくりこ あんいんふうプリン むぎ さとう ごまあぶら	
17 (火)	ジャンバラヤ きゅうにゅう プレーンオムレツ ゆでやさい ポテトスープ	684 25.3 25.5	とりにく きゅうにゅう ベーコン	ウインナー オムレツ	セロリー たまねぎ キャベツ ブロッコリー パセリ ごめ サラダあぶら むぎ じゃがいも	
18 (水)	コッペパン フルーツクリームサンド きゅうにゅう とりにくのハーブやき コールスローサラダ	647 24 25.2	ホイップ とりにく	きゅうにゅう	みかん いちご キャベツ コーン コッペパン サラダあぶら	
19 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう 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	652 26.4 22.7	きゅうにゅう ひじき だいず	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	にんじん はくさい こまつな ごめ ごま サラダあぶら むぎ さうめ こんにやく	
20 (金)	むぎいりごはん セルフぎゅうどん きゅうにゅう とちまるくんのあつやきたまご こまつなとじゃこのいためもの	680 26.2 21.8	きゅうにく たまごやき あぶらあげ	きゅうにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん こまつな ごぼう えだまめ ごめ はるさめ さとう むぎ サラダあぶら ごまあぶら	
23 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう いかのみそづけやき やさいのにんにくしょうゆあえ いもこんなべふうじる アセロラゼリー	669 29.6 14.8	きゅうにゅう みそ かつおぶし	いか とりにく	しょうが キャベツ だいいん ねぎ ごめ さとう さいも サラダあぶら むぎ あまあぶら こんにやく	↑が ニッぽん の きゅう しゅう かん ↓
24 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう さいもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとし ゆずゼリー	666 20.3 18.5	きゅうにゅう 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 かんぴょう ほうれんそう ごめ さいもコロッケ ごま サラダあぶら さとう	
25 (水)	ごめこパン とちおとめいちごジャム きゅうにゅう ちゃんぽん ポークしゅうまい かいそうサラダ	621 28.3 20.1	きゅうにゅう いか かいそうサラダ	ぶたにく ポークしゅうまい	いちごジャム にんじん もやし とうもろこし たまねぎ ねぎ キャベツ ごめこパン サラダあぶら ちゅうかめん かたくりこ	
26 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう あかうおのかすづけ はくさいのしおこんがあえ だごじる	633 26.9 13.2	きゅうにゅう しおこんが しろみそ かつおぶし	あかうお ぶたにく みそ まいたけ	はくさい にんじん だいいん ねぎ きゅうり かぼちゃ ごぼう ごめ ごま さいも ごめ こむぎこ	
27 (金)	スパゲティーミートソース きゅうにゅう パンサンスウ とちぎけんさんいちごのムース	709 28.5 23.2	きゅうにゅう チーズ	ぶたにく	にんじん しいたけ しょうが トマトビュレ たまねぎ にんにく トマト えだまめ ミニソウザイ こむぎこ はるさめ ごまあぶら オリーブオイル サラダあぶら さとう	
30 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう しろみざかなのさいきょうやき からしあえ にくじゃが アロエヨーグルト	707 28.1 18.4	きゅうにゅう きゅうにく	みそ ヨーグルト	ほうれんそう はくさい えだまめ にんじん たまねぎ ごめ ごま しらたき さとう むぎ じゃがいも サラダあぶら	
31 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのりきゅうあげ ごまあえ みそけんちんじる	657 29.8 17.0	きゅうにゅう かつおぶし にんべんだし	とりにく みそ	ほうれんそう にんじん ごぼう もやし だいいん ねぎ ごめ さとう こむぎこ こんにやく むぎ ごま あぶら さいも	

*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。(今月の平均 エネルギー：663kcal たんぱく質：26.2g 脂質：20.0g)

24日(火) 宮っこランチ(冬)～黄ぶなにちなんで健康になろう献立～

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。

23日～27日 学校給食週間



がっこうきゅうしょくはじ
学校給食の始まりは明治22年、山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）にある学校で、
かてい
ます べんとう も こども わりよう しょくし ていきょう い
家庭が貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちのために、無料で食事を提供したことから言われています。
きゅうしょくはじ ぜんこくきき がつ にち がっこうきゅうしょくかん さだ
これをきっかけに給食が始まったことから、全国的に1月24日～30日を「学校給食週間」と決めました。

＜給食週間にあわせ、いろいろなテーマの献立にしました＞

23日 いもこん鍋風汁（鳥取県の郷土料理）

24日 宮っこランチ ～冬～

25日 ちゃんぽん（他県の郷土料理）

26日 だご汁（熊本県や福岡県などの郷土料理）

27日 いちごのムース（栃木県産いちご使用）

