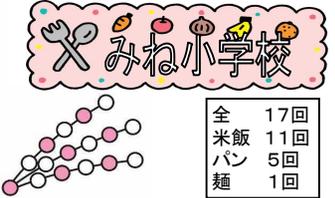




こんだて予定表 1月



《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 17回
米飯 11回
パン 5回
麺 1回

ひづけ	こんだてめい	加リー タンパク しじつ	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				
8 (水)	コッペパン きゅうにゅう やさいいろいろにくだんご ゆでやさい ポトフ だいたいムース	616 26.3 18.9	ぶたにく ぎゅうにゅう だいたいムース	サラダあぶら にくだんご だいたいムース	コーン たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ	こめ むぎ じゃがいも			
9 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう やきぎょうざ ナムル マーボーどうふ	687 24.1 23.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎょうざ どうふ みそ	キャベツ もやし にんじん	たまねぎ にら ねぎ	あぶら こめ むぎ	身体計測 4.5.6年	
10 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう サバのカレーふうみやき ごまずあえ みそしる	649 25.5 23.7	ぎゅうにゅう さば なまあげ	みそ	こまつな キャベツ にんじん	しらたき ねぎ もやし	こめ むぎ	身体計測 1.2.3年	
14 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ごぼうカレー ゆでやさい とちおとめヨーグルト	700 22.2 18.7	ぶたにく チーズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん たまねぎ にんじん	キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ	カレールウ	
15 (水)	はちみつパン きゅうにゅう ハンガリアシチュー ゆでやさい みかん	688 23.7 19.4	ぎゅうにゅう ミートボール		にんじん コーン ブロッコリー みかん	たまねぎ トマト	コッペパン じゃがいも		
16 (木)	わかめごはん きゅうにゅう とりにくのりきゅうあげ おひたし けんちんじる	727 27.9 25.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく どうふ	わかめ こんにやく だいこん	ほうれんそう にんじん はくさい ごぼう	こめ むぎ	さといも	
17 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう さわらのさいきょうやき はくさいキムチ じゃがいもときりこんぶのもの	643 25.3 18.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ	さわら	はくさい たまねぎ にんじん	こんぶ しらたき	こめ むぎ	じゃがいも	
20 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう さといもコロッケ もやしとニラのごまあえ かんぴょうのたまごとじ ゆずゼリー	666 20.2 18.4	ぎゅうにゅう たまご		もやし にら にんじん	かんぴょう こまつな	あぶら さといもコロッケ ゆずゼリー	宮っ子ランチ冬	
21 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのごまみそやき たくあんいりあえもの きりたんぼじる	689 28.2 21.8	とりにく ぎゅうにゅう みそ		たくあん キャベツ もやし ほうれんそう	ごぼう だいこん にんじん ねぎ まいたけ	こめ むぎ きりたんぼ	秋田県 郷土料	
22 (水)	チーズパン きゅうにゅう フィッシュアンドチップス ブロッコリーとえだまめのサラダ やさいスープ	741 26.3 31.5	ぎゅうにゅう さかな	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	ブロッコリー えだまめ ピーマン もやし	チーズパン ポテトフライ あぶら	姉妹都市 オークランドこんだて	
23 (木)	ちゅうかおこわ きゅうにゅう ねぎしおまんじゅう ナムル ぶたにくのこみスープ	570 22.8 16.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく ねぎまんじゅう	たけのこ にんじん しいたけ	ほうれんそう もやし こまつな たまねぎ	うるちまい もちごめ ごまあぶら	姉妹都市 チチハルこんだて	
24 (金)	ソフトフランスパン きゅうにゅう アクアパツァ ゆでやさい パンナコッタ	743 34.6 23.9	メルルーサ あさり	ぎゅうにゅう	えりんぎ たまねぎ しめじ にんじん	キャベツ コーン パジル	フランスパン パンナコッタ	姉妹都市 ピエトラサンタこんだて	
27 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため キャベツとたまごのあえもの みそしる	640 29.7 20.9	ぶたにく ぎゅうにゅう どうふ	たまご	たまねぎ キャベツ にんじん	ねぎ わかめ	こめ むぎ	6年3組が 考えたこんだて	
28 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう さばのしょうがじょうゆやき スパゲッティサラダ みそしる はちみつレモンゼリー	727 25.5 18.7	ぎゅうにゅう さば	みそ	にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ わかめ	こめ むい はちみつレモンゼリー	6年2組が 考えたこんだて	
29 (水)	シュガートースト きゅうにゅう ミートボールとやさいのトマトに ゆでやさい	635 21.3 23.2	ミートボール ぎゅうにゅう		トマト にんじん たまねぎ	こまつな キャベツ	しょくパン じゃがいも マーガリン	さとう トマト献立	
30 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう アジのねぎみそやき ゆでやさい みそしる	620 22.6 19.5	ぎゅうにゅう アジ みそ		わかめ にんじん アスパラ	ブロッコリー	こめ むぎ	じゃがいも	6年1組が 考えたこんだて
31 (金)	スパゲッティミートソース きゅうにゅう こんにやくサラダ アセロラミルク	700 26.5 19.6	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく	キャベツ コーン	スパゲッティ アセロラミルク		

がっこうのきゅうしょくもくひょう

*都合により献立を変更することがあります。*栄養価は、中学年のもです。(今月の平均 エネルギー：673kcal たんぱく質：25.4g 脂質：21.3g)

20日～24日 学校給食週間

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、貧しくてお弁当を持ってこ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と言われています。これをきっかけに全国的に1月24日～30日を「学校給食週間」と決めました。峰小学校では今年も20日～24日までを給食週間としています。

20日(月) 宮っ子ランチ(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。それを食べたらず病気が治ったため、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。

<そのほか、各地の郷土料理、宮っ子ランチ、宇都宮市産のトマトを使った献立を提供します>

- 21日 秋田県の郷土料理
- 22日 宇都宮市の姉妹都市、ニュージーランドのオークランドこんだて
- 23日 姉妹都市、中国のチチハルこんだて
- 24日 姉妹都市、イタリアのピエトラサンタこんだて
- 29日 トマト献立 宇都宮市産のトマトを使用します。

6年生が考えた献立が出ます

27日6の3 28日6の2 30日6の1 エネルギーや栄養価に配慮して6年生が一生懸命考えました。

