



こんだて予定表 1月



全 17回
米飯 12回
パン 4回
麺 1回

《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

ひづけ	こ ん だ て め い	加リー タンパク 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				
9 (火)	むぎいりごはん ごぼうカレー めいごにゅう さつぱりあえ だいだいムース	669 20 19.6	ぶたにく めいごにゅう だいだいムース	サラダあぶら のり	ごぼう にんじん ごまつな たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも むぎ			
10 (水)	コッペパン いちごジャム めいごにゅう トマトオムレツ ゆでやさい やさいスープ	638 23.4 22.5	めいごにゅう サラダあぶら	オムレツ だいず	いちごジャム にんじん たまねぎ ごまつな キャベツ とうもろこし もやし	コッペパン			
11 (木)	むぎいりごはん めいごにゅう ぶたにくのしょうがいため パンサンスウ きりぼしだいこんのもの	661 25.5 19.7	めいごにゅう サラダあぶら だいず	ぶたにく さつまあげ	キャベツ もやし きゅうり きりぼしだいこん	こめ はるさめ ごまあぶら	むぎ さとう		
12 (金)	むぎいりごはん めいごにゅう ハンバーグ (ケチャップソース) おひたし なめこのみそしる	613 25.4 16.8	めいごにゅう とうふ	ハンバーグ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ なめこ	こめ さとう	むぎ	6年生が 考えたメニュー	
15 (月)	むぎいりごはん めいごにゅう やきとりふうあえもの こんさいのみそしる あじつけのり	610 29.1 14.4	めいごにゅう ミートボール なまあげ みそ	とりにく サラダあぶら のり	ねぎ だいこん ごまつな にんじん ごぼう	こめ さとう	むぎ こんにやく		
16 (火)	スパゲティー ミートソース めいごにゅう ゆでやさい	603 26.3 20.4	ぶたにく めいごにゅう	サラダあぶら	にんじん トマトみず グリーンピース キャベツ	たまねぎ トマトピューレ ほうれんそう とうもろこし	スパゲティー ごまあぶら	はくりきこ	
17 (水)	コッペパン チョコクリーム めいごにゅう あげじゃがいものカレーいため キャベツスープ	606 23.5 23.6	めいごにゅう サラダあぶら	とりにく	たまねぎ グリーンピース ごまつな キャベツ チョコクリーム	パン さとう	でんぶん じゃがいも		
18 (木)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん めいごにゅう たまごいりはるさめスープ	593 24.7 17	ぶたにく めいごにゅう たまご	サラダあぶら とりにく	はくさい にんじん もやし	こめ さとう ごまあぶら	むぎ でんぶん はるさめ	5年生 冒険活動	
19 (金)	むぎいりごはん めいごにゅう いわしのうめじょうゆに しおこんがぶあえ こうやどうふのもの	629 28 17.7	めいごにゅう しおこんが こうやどうふ	いわし とりにく サラダあぶら	キャベツ にんじん ごぼう	こめ さとう	むぎ こんにやく	↑	
22 (月)	ふかがわめし めいごにゅう はるまき だいこんのいそべあえ チンゲンサイとうふのスープ	658 17.7 26.6	あさり めいごにゅう わかめ	あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん チンゲンサイ たまねぎ	こめ さとう	むぎ ごまあぶら	↑ 東京都 郷土料理	
23 (火)	むぎいりごはん めいごにゅう さといもコロッケ 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	662 20.2 18.4	めいごにゅう ゆずゼリー	たまご みそ	もやし にんじん ねぎ	こめ コロッケ すりごま	むぎ さとう	宮っ子ランチ	
24 (水)	シュガートースト めいごにゅう ミートボールとやさいのトマトに ゆでやさい とちぎけんさんいちごのムース	678 21.5 23.9	めいごにゅう サラダあぶら	ミートボール	トマト たまねぎ キャベツ	にんじん グリーンピース ブロッコリー	しゃくパン さとう	マーガリン じゃがいも いちごムース	↑ トマト献立
25 (木)	むぎいりごはん めいごにゅう いかのまつかさやき からしあえ いもこなべふうじる ぶりかけ	592 29.6 13.4	めいごにゅう とりにく	いか	もやし ごまつな にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう	こめ さといも さとう	むぎ こんにやく	鳥取県 郷土料理
26 (金)	むぎいりごはん セルフおやこどん めいごにゅう どんこじる	650 26.7 19.6	とりにく めいごにゅう わかめ サラダあぶら	たまご ぶたにく みそ	たまねぎ えだまめ とうもろこし ねぎ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	北海道 郷土料理	
29 (月)	むぎいりごはん めいごにゅう とりにくのからあげ はるさめサラダ みそしる	674 25.9 23	めいごにゅう とうふ	とりにく みそ	にんじん キャベツ えのき	こめ でんぶん はるさめ	むぎ ごまあぶら	6年生が 考えたメニュー	
30 (火)	むぎいりごはん めいごにゅう サバのカレーみそづけやき ごまずあえ なまあげのみそしる	649 25.5 23.7	めいごにゅう なまあげ みそ	サバ わかめ	ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ しらたき	こめ さとう	むぎ すりごま	
31 (水)	コッペパン めいごにゅう ハンガリアシチュー ゆでやさい オレンジ	607 22.6 19.5	めいごにゅう サラダあぶら	ミートボール	たまねぎ トマトピューレ とうもろこし オレンジ	にんじん グリーンピース キャベツ	パン	じゃがいも	

*都合により献立を変更することがあります。*栄養価は、中学年のものです。(今月の平均 エネルギー: 634kcal たんぱく質: 24.4g 脂質: 19.9g)

23日(火) 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。それを食べた後病気が治ったため、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。

22日~26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、
家庭が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言われています。
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」と定めました。

＜給食週間にあわせ、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＞

22日 深川めし(東京都の郷土料理)
23日 宮っ子ランチ ~冬~

24日 トマト献立(宇都宮市産のトマトを使います)
25日 いもこん鍋風汁(鳥取県の郷土料理)
26日 道産子汁(北海道の郷土料理)

