

# 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 16回  
米飯 11回  
パン 3回  
めん 2回

ひづけ	こ ん だ て め い	カリー タンパク しつ	お も な ざ い り よ 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 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごぼうカレー さつぱりあえ ヨーグルト	667 21.4 18.9	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう	こまつな のり ねぎ	こめ むぎ あぶら はるさめ	A5	
9 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ナムル わかめスープ	588 15.9 17.7	ぎゅうにゅう ぎょうざ	わかめ にんじん もやし キャベツ	ねぎ	こめ むぎ あぶら はるさめ	身体計測 456年	
13 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき おひたし みそしる	597 26.6 17.6	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん ばくさい ねぎ	なめこ	こめ むぎ	身体計測 123年	
14 (水)	シュガートースト ぎゅうにゅう ゆでやさい ミートボールとやさいのトマトに	635 21.3 23.2	ぎゅうにゅう ミートボール	トマト キャベツ にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース	パン さとう マーガリン	じゃがいも	
15 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのりきゅうあげ からしあえ けんちんじる	723 27.3 26.3	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	もやし にんじん こまつな ばくさい	ごぼう たいこん こんにゃく ねぎ	こめ むぎ さとう		
16 (金)	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう ゆでやさい カスタードクレープ	787 29.7 28.9	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	スパゲッティ あぶら こまあぶら クレープ			
19 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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	668 20.2 18.4	たまご ぎゅうにゅう みそ	もやし にら にんじん かんぴょう	ねぎ ほれんそう	こめ むぎ さといもコロッケ	宮っ子ランチ ふゆ	
20 (火)	ちゃんぽん ぎゅうにゅう ぎょうざロール マーラーカオ	550 21.5 25.1	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎょうざ	ねぎ もやし キャベツ しいたけ	にんじん たまねぎ	ちゃんぽんめん あぶら マーラーカオ		
21 (水)	きなこあげパン ぎゅうにゅう ハンガリアンチュー かいそうサラダ	710 25.0 25.7	ぎゅうにゅう ミートボール きなこ	たまねぎ にんじん かいそう キャベツ	コーン	パン さとう あぶら	シチュールウ じゃがいも	
22 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ごまあえ だいこんとこんにゃくのために	616 28.5 17.1	さわら とりにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん	もやし たいこん こんにゃく さやえんどう	こめ むぎ	さとう	
23 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのカレーふうみやき ごまずあえ みそしる	623 21.3 19.8	あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん じらしたき	だいこん わかめ	こめ むぎ		
26 (月)	タコライス ぎゅうにゅう もずくスープ てづくりちんすこう 沖縄	693 24.9 21.1	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	もずく たけのこ ねぎ みつば	こむぎ マーガリン こめ	全国学校給食週間
27 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう エビフライ ポイルキャベツ みそにこみうどん 愛知	689 27.5 18.3	とりにく みそ ぎゅうにゅう	えび たまご	キャベツ にんじん ねぎ	こまつな	こめ むぎ あぶら パンこ	
28 (水)	はちみつパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトクリームに ミニサラダ きゅうしょくしゅうかんゼリー 東京	660 28.0 20.5	とりにく ぎゅうにゅう	トマト しめじ にんじん	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー	はちみつパン ゼリー じゃがいも		
29 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに いそべあえ いもに みかん 山形	663 27.3 15.8	いわし ぎゅうにゅう	ぶたにく	わかめ にんじん こんにゃく えのき	ほうれんそう キャベツ みかん しめじ	こめ むぎ	さといも
30 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しゃけのちゃんちゃんやき どさんこじる カップレアチーズ 北海道	734 30.2 23.3	しゃけ ぎゅうにゅう	ぶたにく	コーン キャベツ たまねぎ にんじん	しめじ もやし ねぎ	こめ むぎ バター チーズケーキ	

\*都合によりこんだてが変更になる場合があります。 \*栄養価は中学年のものです。 \*今月の平均値 エネルギー : 662kcal たんぱく質 : 24.7g 脂質 : 21.1g

## ★今月のイベント食★

19日 宮っ子ランチ（ふゆ）

～「黄ぶなにちなんで健康になろう献立」～



ひょうきよ し き  
病気除けとして知られている黄ぶな

こんだて き でんせつ いま うつのみや だいひょう えんぎもの した じどう し  
この献立は、黄ぶなにまつわる伝説と今では宇都宮を代表する縁起物として親しまれていることを児童に知らせると  
ともに、1年健康に過ごそうとする意欲をもたせる献立です。

無病息災



26日～30日 全国学校給食週間 峰小では全国味めぐりとして沖縄から北海道までの郷土料理を給食で再現しました。

26日（沖縄）…宇都宮市と沖縄県うるま市は、友好都市として提携を結んでいます。給食では「ちんすこう」を手作りして提供します。

27日（愛知）…愛知県は三河湾などが全国有数のエビ漁場です。また、愛知といえば八丁味噌！給食でも再現しています。

28日（東京）…宇都宮市と渋谷区は、災害時相互応援協定を組みました。給食交流として渋谷区から「チキンのトマトクリーム煮」のレシピ提供がありました。

29日（山形）…山形の「鯉の甘露煮」（※給食では梅煮）は祝いの席に欠かせない郷土料理。芋煮は山形の船頭たちが生み出した宴の鍋だそうです。

30日（北海道）…昭和初期ごろに船上で漁師たちが釣ったサケをドラム缶の鉄板で焼いてたべたのが発祥と言われています。

