



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	加 タボク 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 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 こまつな にんじん のり キャベツ ごぼう	ごめ じゃがいも むぎ カレールー	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 ねぎ にんじん もやし キャベツ	ごめ ごま 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 とうふ ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ なめこ にんじん はくさい ねぎ	ごめ 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 たまねぎ キャベツ グリンピース にんじん ブロッコリー	パン じゃがいも さとう マーガリン	
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 ごぼう にんじん だいこん こまつな こんにやく はくさい ねぎ	ごめ あぶら 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 ごまあぶら 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 もやしとニろのごまあえ 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 ねぎ にら ほうれんそう にんじん かんぴょう	ごめ あぶら 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 にんじん もやし たまねぎ キャベツ	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 ハンガリアシチュ 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	パン シチュールウ さとう じゃがいも あぶら	
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 だいこんとこんにやくのいために	616 28.5 17.1	さわら とりにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし キャベツ だいこん にんじん こんにやく さやえんどう	ごめ さとう むぎ	
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 ごますあえ みそしる	623 21.3 19.8	あぶらあげ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こまつな だいこん キャベツ わかめ にんじん	ごめ 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	693 24.9 21.1	ぶたにく チーズ だいたい ぎゅうにゅう	たまねぎ もずく にんじん たけのこ ピーマン ねぎ キャベツ みつば	ごめ ごま マーガリン ごめ	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	689 27.5 18.3	とりにく えび みそ たまご ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな にんじん ねぎ しいたけ	ごめ うどん 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	660 28.0 20.5	とりにく ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ しめじ ブロッコリー にんじん 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	663 27.3 15.8	いわし ぎゅうにゅう	わかめ ほうれんそう にんじん キャベツ こんにやく みかん えのき しめじ	ごめ さといも むぎ	
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	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	ごめ バター むぎ じゃがいも 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)

～「黄ぶなにちなんでも健康になろう献立」～

病気除けとして知られている黄ぶな

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。

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。

無病息災



いもに

