



1月 きゅうしょくこんだてよていひょう



みやのはらしょうがっこう

給食回数 17回 (米飯 14回 市産小麦パン 2回 麺 1回)

こ ん だ て め い				たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う				予 定	ランチ ルーム 使用
					血やにくになる		体の調子をととのえる			
8 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ハッシュドチキン ゆでやさ	681 24.2 23.1 2.3	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ トマト こまつな	ハセリ キャベツ にんじん	こめ しらたき むぎ こまあぶら	B日課	
9 (木)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくのさんみやき こまあえ みそしる	580 24.9 12.9 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	ねぎ キャベツ たまねぎ ねぎ	こまつな にんじん はくさい	こめ こまつな すりこま むぎ さとう じゃがいも		3-2
10 (金)	スパゲ ティ	ぎゅう にゅう	ミートソース ゆでやさ	642 27.1 18.3 1.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん にんにく トマト	たまねぎ しょうが グリーンピース キャベツ	スパゲティ オリーブオイル こむぎ はるさめ	B日課	
13 (月)	せいじんのひ									
14 (火)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	しろみざかなのフライ いそべあえ なまあげのからみいため	657 28.8 18.5 1.8	ぎゅうにゅう ほき なまあげ のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ えのきだけ しょうが	こめ サラダあぶら こまあぶら かたくりこ	B日課	
15 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	タンドリーチキン おひだし ひじきとだいずのいりに	622 27.3 17.6 1.8	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ひじき さつまあげ だいず	たまねぎ ほうれんそう もやし	しょうが はくさい にんじん	こめ サラダあぶら こんにゃく あぶらあげ		
16 (木)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	チキンマヨポン ゆかりあえ こんさいのみそしる	633 20.7 20.5 2.3	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし みそ	にんにく キャベツ あかしそ ごぼう	ハセリ にんじん だいこん こまつな	こめ トreshing こんにゃく むぎ		2-1
17 (金)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ジャンバラヤ ちんげんさいとたまごのスープ	634 23.9 22.6 2.3	ぎゅうにゅう ウインナー ヨーグルト たまご とりにく	にんにく たまねぎ トマト	セロリー ピーマン ちんげんさい	こめ サラダあぶら かたくりこ むぎ	B日課	
20 (月)	コッペ パン	ぎゅう にゅう	ブレンオムレツ ゆでやさ ポークポトフ マーシャルピーンズ	711 27.6 28.6 2.3	ぎゅうにゅう たまご スキムミルク ぶたにく	キャベツ にんじん セロリー	とうもろこし たまねぎ	こむぎ サラダあぶら しらたき ココア じゃがいも		2-2
21 (火)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくのワインやき しおこんぶあえ どさんこじる	604 26 15.2 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ みそ わかめ	たまねぎ ハセリ もやし	しょうが キャベツ にんじん ねぎ	こめ さとう じゃがいも バター むぎ こまあぶら サラダあぶら	B日課	
22 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	あじのりきゅうあげ ほんすあえ けんちんじる	666 28 21 1.9	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし とうふ かつおぶし	ほうれんそう にんじん はくさい こまつな だいこん	こぼろ ごぼう だいこん	こめ さとう かたくりこ こんにゃく じゃがいも		
23 (木)	わかめ ごはん	ぎゅう にゅう	いかのみそつけやき さっぱりあえ いもこんなべふうじる	619 31.2 13.2 2.3	ぎゅうにゅう みそ いか かつおぶし とりにく わかめ	しょうが キャベツ にんじん	こまつな だいこん ごぼう	こめ さとう こんにゃく むぎ さといも		1-1
24 (金)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	【きゅうしょくしゅうかん 24日～30日】 モロのみそマヨネーズやき こまあえ だいこんとこんにゃくのいために ミルクプリン	597 26.7 15.2 2.1	ぎゅうにゅう モロ みそ とりにく	レモン こまつな にんじん えだまめ	ハセリ もやし だいこん	こめ トreshing さとう サラダあぶら むぎ すりこま こんにゃく	B日課	
27 (月)	コッペ パン	ぎゅう にゅう	【トマトこんだて】 トマトハンガリアシチュ ゆでやさ いちご&マーガリン	664 24.4 22.3 2.4	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ぶたにく	トマト(うづのみや) ブロッコリー いちご たまねぎ にんじん	グリーンピース キャベツ にんじん	こむぎ じゃがいも こま マーガリン サラダあぶら こまあぶら		1-2
28 (火)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ごぼうカレー ゆでやさ	702 23.5 21.4 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく ごぼう にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ サラダあぶら こまあぶら むぎ じゃがいも	B日課	
29 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	【みやっこランチ～ふゆ～】 さといもコロッケ もやしとにらのこまあえ かんぴょうのたまごとじ ゆずゼリー	697 23.5 21 2	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく みそ かつおぶし	もやし にんじん かんぴょう ほうれんそう ゆず	にら ほうれんそう	こめ こむぎ すりこま ばんこ むぎ サラダあぶら さとう さといも		
30 (木)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ぎょうざロール からしあえ みそしる	685 25.4 19.6 2.2	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし みそ ぶたにく あぶらあげ	こまつな にんじん ほうれんそう にら	もやし キャベツ	こめ こむぎ こま はるさめ あぶらあげ		6-1
31 (金)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ちゅうかどん たんたんはるさめスープ	608 26 17.4 2.1	ぎゅうにゅう なたと ぶたにく たまご	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ にら えのきだけ	はくさい にんじん しめじ グリーンピース アーモンド キャベツ	こめ サラダあぶら かたくりこ はるさめ むぎ さとう こま	B日課	

小学校中学年の栄養摂取基準

エネルギー 650Kcal

たんぱく質 26g

脂質 18.1g

塩分 2g

今月の宮の原小学校中学年の平均

エネルギー 647Kcal

たんぱく質 25.8g

脂質 19.3g

塩分 2.1g

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。

※ 米は宇都宮市産、牛乳は栃木県産になります。

今月のもくひょう

きゅうしょくにつかわれる しょくひんについて かんがえよう

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

全国学校給食週間は、給食の歴史を振り返り、食べ物に感謝する一週間です。宇都宮市や、栃木県産の食材をたくさん使った給食になります。初日の24日(金)は、昔から栃木県で食べられてきた「モロ」を使った献立、29日(水)は今年度最後の「宮っ子ランチ～冬～」になります。

《宮っ子ランチ～冬～》

栄養たっぷりの地元産の食材を食べて、元気に過ごしましょう！

- ・さといもコロッケ・・・宇都宮市産の里芋、玉ねぎ、豚肉を使用し、この土地で作った味噌で味付けをして
- ・もやしとにらのこまあえ・・・栃木県の生産量が全国で1位のもやし、2位のにらを使っています。
- ・かんぴょうのたまごとじ・・・宇都宮市の郷土料理です。

