



きゅうしょくこんだてよいひょう

1月給食献立予定表

宇都宮市立
御幸が原小学校

日/曜日	こ ん だ て め い	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g				
		からだをつくる あかのしょくひん	からだの調子をよくする みどりのしょくひん	エネルギーのもとになる きいろのしょくひん					
9 (火)	むぎ い 麦入りごはん チキンカレー 牛乳 ゆで野菜 だいだいのムース	とり肉 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ だいこん	こめ ムース サラダ油 むぎ じゃがいも	644 20.6 16.7 5.7				
10 (水)	むぎ い 麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き おひたし みそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ かつおぶし わかめ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう ごま サラダ油	606 30.8 16 3.2				
11 (木)	はちみつトースト 牛乳 野菜スープ 鶏肉と揚げじゃがいものケチャップあえ	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが レモン パセリ たまねぎ にんじん キャベツ もやし かぶ	食パン はちみつ 片栗粉 サラダ油 じゃがいも さとう	749 26.8 29.2 4.0				
12 (金)	むぎ い 麦入りごはん 牛乳 アジフライ 野菜のにんにくしょうゆあえ 吉野汁	牛乳 あぶらあげ とり肉 かつおぶし あじ	にんじん だいこん こまつな キャベツ にんにく	こめ むぎ サラダ油 さといも 片栗粉 ごま油	665 25.5 22.1 3.5				
15 (月)	けんちんうどん 牛乳 中華風春巻き 白菜キムチ マーラーカオ	とり肉 牛乳 かつおぶし はるまき	だいこん ごぼう キャベツ ねぎ	うどん こんにゃく サラダ油 マーラーカオ さといも	604 18.6 25.9 4.7				
16 (火)	むぎ い 麦入りごはん 牛乳 白身魚のみそチーズ焼き 浅漬 根菜のみそ汁	牛乳 たら みそ 粉チーズ なまあげ かつおぶし	レモン汁 にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう	こめ こんにゃく むぎ	618 27.1 18.9 4.0				
17 (水)	キャラメルあげパン 牛乳 ゆで野菜 ポークポトフ	牛乳 ベーコン ぶた肉	にんじん たまねぎ セロリー いんげん	ブロッコリー キャベツ さやいんげん	658 21.7 27.1 5.1				
18 (木)	むぎ い 麦入りごはん 牛乳 いかのチリソース チョレギ風サラダ わかめスープ	牛乳 わかめ いか のり	にんにく ねぎ もやし にんじん	しょうが キャベツ ほうれんそう えのき	こめ むぎ 片栗粉 サラダ油 さとう ごま油 はるさめ ごま	601 23.0 15.5 3.8			
19 (金)	ビビンバ 牛乳 トマトと卵の中華スープ 手作りプリン	ぶた肉 牛乳 とり肉 たまご	にんにく ほうれんそう トマト コーン	にんじん だいずもやし チンゲン菜 ねぎ	こめ むぎ ごま油 さとう ごま 片栗粉 プリン	711 31.0 21.5 2.5			
22 (月)	くろ 黒チャーハン ゆで野菜 牛乳 ぎょうざスープ	<学校給食週間(12/22~29)> <テーマ> いろいろな栃木の料理を味あおう ②たべのこしをへらそう			ぶた肉 たまご 牛乳 ぎょうざ みそ たまご 牛乳	しいたけ ねぎ もやし ほうれんそう しょうが もやし にら かんぴょう こまつな ほうれんそう	にんじん こまつな はくさい キャベツ	こめ むぎ サラダ油 はるさめ ごま油 こめ むぎ さといも サラダ油 すりごま さとう	
23 (火)	むぎ い 麦入りごはん 牛乳 里芋コロッケ ごまあえ かんぴょうの卵とじ ゆずゼリー				みそ たまご 牛乳	もやし にんじん ねぎ こまつな	にら かんぴょう ほうれんそう	こめ むぎ さといも サラダ油 すりごま さとう	
24 (水)	いちごクリームサンド 牛乳 ゆで野菜 オムレツ ビルマ汁	クリーム ぶた肉 かつおぶし 牛乳 オムレツ	いちご にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ なす ブロッコリー キャベツ	パン サラダ油 じゃがいも				
25 (木)	むぎ い 麦入りごはん 牛乳 さばのカレー風味揚げ きりぼしだいこん えだまめ 切干大根と枝豆のサラダ ひじきと卵のスープ	牛乳 ひじき ベーコン たまご とうふ	さば にんじん にんにく こまつな	もやし 切干大根 えだまめ	こめ サラダ油 小麦粉 片栗粉				
26 (金)	じゃがいも入り焼きそば 牛乳 かみなり汁 いちご	ぶた肉 あおのり 牛乳 とうふ わかめ かつおぶし みそ	キャベツ にんじん ねぎ いちご	たまねぎ こまつな だいこん	中華めん サラダ油 じゃがいも				
29 (月)	むぎ い 麦入りごはん 牛乳 しゅうまい ごま酢あえ ホイコーロー	牛乳 みそ ぶた肉	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ	ピーマン ねぎ もやし しいたけ	こめ むぎ しらたき すりごま さとう サラダ油 ごま	644 26.4 18.2 5.0			
30 (火)	むぎ い 麦入りごはん 牛乳 たら照り焼き おひたし さつまいもと切昆布の煮物	牛乳 こんぶ たら あぶらあげ	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ	きゅうり もやし	こめ むぎ ごま さつまいも しらたき サラダ油 さとう はるさめ	690 26.6 19.7 5.4			
31 (水)	こめ こ 米粉パン 牛乳 ゆで野菜 コーンチャウダー みかん	牛乳 ベーコン	キャベツ ブロッコリー コーン みかん	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり	米粉パン マーガリン マーラーカオ 小麦粉 じゃがいも	612 22.5 25.1 5.2			

☆太字は平石地区で収穫された食材です。

☆エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年の値です。

☆材料等の都合のより献立が変更する場合があります。

☆米は宇都宮産、パンは栃木県産小麦を使用しています。

＜1月の給食目標＞
きゅうしょく
ひと かんしや
給食にたずさわる人に感謝しよう

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1月平均栄養量	653	25.1	21.8
学校給食摂取基準	650	26.0	18