



きゅうしよくこんだてよていひょう

宇都宮市立  
御幸が原小学校

## 1月給食献立予定表

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	
		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		
8 (木)	にしょくどん ぎゅうにゅう ちゅうかふう 二色丼 牛乳 キャベツの中華風スープ だいだいのババロア	たまご ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん えだまめ	こめ さとう ごまあぶら ムース むぎ サラダあぶら	686 28.1 20.4	
9 (金)	にく ぎゅうにゅう や さい 肉まん 牛乳 野菜みそラーメン ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし キャベツ はくさい ねぎ	にんじん コーン にんにく ほうれんそう	601 24.1 19.9	
13 (火)	あお な ぎゅうにゅう 青菜ごはん 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜 味噌汁	ぎゅうにゅう みそ とうふ わかめ かつおぶし ハンバーグ	あおな キャベツ だいこん たまねぎ	にんじん ブロッコリー コーン	641 23.6 18.8	
14 (水)	むぎ い ぎゅうにゅう 麦入りごはん 牛乳 ポークカレー ゆで野菜	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん	にんじん こまつな もやし	619 19 18.3	
15 (木)	むぎ い ぎゅうにゅう て や 麦入りごはん 牛乳 さわらの照り焼き おひたし 大根とこんにゃくの炒め煮	ぎゅうにゅう とりにく さわら	しょうが キャベツ だいこん えんどう	もやし にんじん こめ むぎ さとう ごま こんにゃく サラダあぶら	604 26.7 15.7	
16 (金)	はちみつトースト ぎゅうにゅう ゆで野菜 ハンガリアシチュー	ぎゅうにゅう ミートボール	たまねぎ トマト キャベツ だいこん	しょうパン マーガリン じゃがいも はちみつ サラダあぶら	722 24.7 26.2	
がっこうきゅうしよくしゅうかん						
うつのみや し ふか ち いき						
19 (月)	げんき どん ぎゅうにゅう み そ しる 元気もりもり丼 牛乳 味噌汁 フルーツゼリー	にんじん あぶらあげ ぶたにく ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	しょうが はくさい ねぎ キャベツ たまねぎ にら	こめ ごま ごまあぶら サラダあぶら さとう	711 25.1 26.3	
20 (火)	シーフードピラフ ぎゅうにゅう クマラスープ (さつまいものポターシユ)	チーズ バター ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご シーフードミックス	とうもろこし にんじん パセリ たまねぎ キャベツ もやし かぶ こまつな	こめ マーガリン こむぎこ サラダあぶら パイシート	720 21.5 27	
21 (水)	むぎ い ぎゅうにゅう さといも 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 いちごゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし たまご みそ	もやし にんじん ねぎ こまつな	にら かんぴょう キャベツ	こめ むぎ コロッケ さとう すりごま サラダあぶら	
22 (木)	ぎゅうにゅう タコライス 牛乳 もずくスープ オレンジ	ぎゅうにゅう もずく チーズ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト だけのこ しいたけ レタス ねぎ オレンジ	こめ サラダあぶら むぎ		
23 (金)	フレンチトースト (パン・ベルデュ) ゆで野菜 ぎゅうにゅう とりにく あか に 牛乳 鶏肉の赤ワイン煮 (コック・オー・ヴァン)	たまご とりにく	キャベツ たまねぎ ブロッコリー セロリ きゅうり パセリ にんじん マッシュルーム	パン じゃがいも さとう		
26 (月)	むぎ い ぎゅうにゅう ふういた 麦入りごはん 牛乳 プルコギ風炒めもの こんさい みそしる 根菜の味噌汁	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん にら ごぼう たまねぎ もやし しいたけ だいこん	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら こんにゃく サラダあぶら	658 27.1 21	
27 (火)	むぎ い ぎゅうにゅう 麦入りごはん 牛乳 あじフライ おひたし けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく あじ とうふ	ほうれんそう はくさい もやし にんじん ごぼう だいこん	こめ むぎ サラダあぶら ごま こんにゃく さといも さといも	655 25.5 21.1	
28 (水)	あ ぎゅうにゅう や さい ココア揚げパン 牛乳 ゆで野菜 カレースープ	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ パセリ	しょうパン さとう サラダあぶら マカロニ じゃがいも	609 19.4 22.1	
29 (木)	むぎ い ぎゅうにゅう 麦入りごはん 牛乳 わかめスープ とりにく だいず 鶏肉と大豆のみそ炒め にがてチャレンジ!まめをたべよう	わかめ ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく みそ	しいたけ にんじん だけのこ さやいんげん こまつな えのき ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう サラダあぶら	661 24.8 22.3	
30 (金)	ちゅうかどん ぎゅうにゅう だいこん 中華丼 牛乳 大根スープ レモンカスタードタルト	ぶたにく ぎゅうにゅう なると とりにく	しょうが たまねぎ しいたけ だいこん	こめ むぎ サラダ油 さとう かたくりこ タルト ごまあぶら	669 22.5 18.1	

☆太字は平石地区で収穫した食材です。

☆エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年の値です。

☆材料等の都合に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。

&lt;1月の給食目標&gt;

きゅうしよく

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	658	24.0	21.1
学校給食摂取基準	650	26.0	18