



**1月献立予定表**  
1月のもくひょう「食事の後始末を上手にしよう」



宇都宮市立西原小学校

日	曜日	献立		からだをうこかす 黄色(きいろ)	からだをつくる 赤(あか)	たいちゅうをととのえる 緑(みどり)	エネルギー たんぱく質 しあわせ エネルギー	参考 備考
		主食	副菜	牛乳	牛乳	牛乳		
8	木	むぎいり ごはん	ごぼうカレー ゆでやさい (しおちゅうかドレッシング)	ごめ むぎ ジャガイモ サラダあぶら カレーフレーク	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ わかめ	にんにく しょうが ごぼう にんじん キャベツ とうもろこし トマト	669 174 208 2.6	
9	金	むぎいり ごはん	とりにくのみそづけやき おひたし いちもこんなべふうしる おごめのムース	ごめ むぎ さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく みそ	しょうが こまつな はくさい だいこん にんじん ねぎ	655 283 15.7 2.2	
13	火	むぎいり ごはん	しろみざかなのチリソースかけ ナムル トックスープ	ごめ むぎ ごまあぶら かたくりこ トック ごま	ぎゅうにゅう タラ とりにく たまご	にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん ちんげんさい トマト	650 25.6 205 2.8	
14	水	コッペパン	ハンガリアシチュー ゆでやさい (かおりごまドレッシング)	コッペパン サラダあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ブロッコリー トマト	641 23.3 228 2.8	
15	木	むぎいり ごはん	とりにくとやさいのみそいため たまごわかめのスープ けんきヨーグルト	ごめ むぎ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご ヨーグルト みそ	キャベツ ねぎ にんじん ビーマン たまねぎ	635 25.5 17.0 2.2	
16	金	むぎいり ごはん	なまあげとじゃごボールのいためもの だいこんスープ	ごめ むぎ さとう ごま かたくりこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう じゃこ なまあげ とうふ	キャベツ にんじん しいたけ ビーマン だいこん こまつな	643 26.3 20.0 2.0	
19	月	むぎいり ごはん	さわらのてりやき からしあえ だいこんとこんにゃくのいために	ごめ むぎ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう さわら なまあげ	しょうが こまつな にんじん キャベツ からし だいこん	623 27.5 18.9 2.0	
20	火	むぎいり ごはん	やきとりふうあえもの みそけんちんじる	ごめ むぎ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな	657 26.8 21.5 2.2	
21	水	コッペパン	フルーツクリーム チキンピカタ ゆでやさい (イタリアンドレッシング)	コッペパン サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご	みかん バインアップル もも トマト バセリ キャベツ こまつな とうもろこし	655 30.5 20.8 1.8	
22	木	むぎいり ごはん	スタミナやき ひじきとだいすのいに	ごめ むぎ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ だいす	にんじん もやし たまねぎ ビーマン にんにく しょうが	652 24.8 21.4 2.0	
23	金	むぎいり ごはん	やきさかな(あかうお) おひたし よしのじる はちみつレモンゼリー	ごめ むぎ さといも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう あかうお とりにく とうふ	ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいこん こまつな レモン	632 24.8 11.4 1.8	5-1・2-1 ランチルーム使用
26	月	ジャン バラヤ	ジャーヴチキン ホテルスープ フルーツあんにんふうプリン	ごめ むぎ じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ベーコン とうにゅう	にんにく ビーマン トマト にんじん たまねぎ とうもろこし バセリ もも りんご	678 27.5 18.1 2.5	
27	火	こめこ パン	とりにくとじゃがいものケチャップあそ ゆでやさい (てづくりフレンチドレッシング)	こめこパン カタクリ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	トマト レモン キャベツ こまつな とうもろこし にんじん バセリ	650 25.6 30.0 1.7	
28	水	むぎいり ごはん	さといもロコッコ もやしとニラのごまあえ かんびょうのたまごじじる	こめ むぎ さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご みそ	もやし にら にんじん かんびょう にんじん ほうれんそう	647 20.3 20.0 1.9	あや 宮っ子ランチ (冬)
29	木	むぎいり ごはん	いわしのおかかに ごまあえ ごもくきんぴら	こめ むぎ さとう こんにゃく サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん	632 22.2 20.1 2.1	
30	金	むぎいり ごはん	とりにくのりきゅうあげ おひたし けんちんじる	こめ むぎ こんにゃく ごま こむぎこ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ほうれんそう にんじん はくさい にんじん こまつな だいこん	657 28.8 20.7 1.9	6-1・1-1 ランチルーム使用
						中学生平均 栄養素摂取量	649 25.3 20.0 2.2	エネルギー たんぱく質 しあわせ エネルギー

**今月のお知らせ**



28日 宮っ子ランチ(冬)

1月24日~30日まで  
「全国学校給食週間」です。

給食の意義、役割などについて児童や教職員、保護者、地域の皆様の理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実発展を図る一週間としています。



〈中学生児童(3、4年生)  
1人1回当たりの学校給食摂取基準〉  
★エネルギー 650Kcal  
★たんぱく質 21.1~32.5g  
★脂質 14.4~21.7g  
★塩分 2.0g