



1 月 献 立 予 定 表

今月のもくひょう「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	からだをうごかす 黄色(きいろ)	からだをつくる 赤(あか)	だいちょうをとのえる 緑(みどり)	エネルギー たんぱく質 いも えんぷん	備考
8	木	むぎいりごはん 牛乳 ごぼうカレー ゆでやさい (しおちゅうかドレッシング)	こめ むぎ じゃがいも 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 17.4 20.8 2.6	
9	金	むぎいりごはん 牛乳 とりにくのみそづけやき おひたし いもこなべふうしる おこめのムース	こめ むぎ さとう さいとも 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 28.3 15.7 2.2	
13	火	むぎいりごはん 牛乳 しろみさかなのチリソースがけ ナムル トックスープ	こめ 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 しいたけ ちんげんさい トマト	650 25.6 20.5 2.8	
14	水	コッペパン 牛乳 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 22.8 2.8	
15	木	むぎいりごはん 牛乳 とりにくとやさいのみそいため たまごとわかめのスープ げんきヨーグルト	こめ 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 ピーマン たまねぎ	635 25.5 17.0 2.2	
16	金	むぎいりごはん 牛乳 なまあげとじゃごボールのいためもの だいこんスープ	こめ 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 ピーマン だいこん こまつな たまねぎ	643 26.3 20.0 2.0	
19	月	むぎいりごはん 牛乳 さわらのでりやき からしあえ だいこんとこんにゃくのいために	こめ むぎ さとう サラダあぶら こんにゃく	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 牛乳 やきとりふうあえもの みそけんちんじる	こめ むぎ さとう サラダあぶら こんにゃく	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 牛乳 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 さとう 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 もち トマト パセリ 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 牛乳 スタミナやき ひじきとだいずのいりに	こめ むぎ さとう サラダあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ だいず	にんじん もやし たまねぎ ピーマン にんにく しょうが	652 24.8 21.4 2.0	
23	金	むぎいりごはん 牛乳 やきざかな(あかうお) おひたし よしのじる はちみつレモンゼリー	こめ むぎ さとう 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 牛乳 ジャークチキン ポテトスープ フルーツあんじんふうプリン	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ワインナー とりにく ベーコン とうにゅう	にんにく ピーマン トマト にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ もち りんご	678 27.5 18.1 2.5	
27	火	こめこパン 牛乳 とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい (てづくりフレンチドレッシング)	こめこパン さとう かたくりこ じゃがいも 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 パセリ	650 25.6 30.0 1.7	
28	水	むぎいりごはん 牛乳 さいともコロッケ もやしとニラのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる	こめ むぎ さとう 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 かんぴょう にんじん ほうれんそう	647 20.3 20.0 1.9	あつちランチ (昼)
29	木	むぎいりごはん 牛乳 いわしのおかか ごまあえ ごもくきんびら	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 牛乳 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 ごむぎこ 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
中学年平均 栄養素摂取量						649 25.3 20.0 2.2	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぷん

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。



〈中学年児童(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