



1 月 献 立 予 定 表



今月のもくひょう『後片付けをきちんとしよう』

宇都宮市立西原小学校

日	曜日	こんだて 献立		からだ 体をつくる	たいちよう ととの 体調を整える	からだ 体をうごかす	カロリー (kcal)	びこう 備考
		しゅしよく 主食	しゅまい ふくさい 主菜・副菜	赤（あか）	緑（みどり）	黄（きいろ）	タンパク質	
8	金	スパゲティ	牛乳 トマトソース ゆでやさい オレンジ	牛乳 とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ ブロッコリー オレンジ	スパゲティ こむぎこ サラダあぶら マーガリン	648 29	
12	火	あさやき コッペパン	牛乳 たまごのココットむし かぶいりやさいスープ けんさんいちごヨーグルト	牛乳 とりにく たまご ベーコン ヨーグルト	かぶ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ もやし	パン サラダあぶら	631 24.8	
13	水	むぎいりごはん	牛乳 さんまのかばやき からしあえ どさんこじる	牛乳 さんま とりにく わかめ みそ かつおぶし バター	しょうが ほうれんそう にんじん もやし はくさい ホールコーン ねぎ にんにく	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも サラダあぶら かたくりこ	713 33.4	
14	木	むぎいりごはん	牛乳 タラのチーズフライ ごまあえ さつまじる	牛乳 タラ たまご チーズ とりにく とうふ かつおぶし みそ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう ねぎ だいこん	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら ゴマ さとう さといも	672 31.3	
15	金	ツイストパン	牛乳 イチゴジャム ウィンナーとじゃがいものチリソース はるさめサラダ いよかん	牛乳 ウインナー	たまねぎ にんにく にんじん ねぎ グリーンピース ほうれんそう キャベツ いよかん	パン ジャム じゃがいも サラダあぶら さとう はるさめ	693 20.8	
18	月	むぎいりごはん	牛乳 セルフおやこどん まろやかみそじる いちご	とりにく たまご 牛乳 あぶらあげ みそ とうにゅう かつおぶし	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース だいこん ごぼう ねぎ いちご	こめ むぎ さとう こんにゃく	628 27.4	
19	火	トースト	牛乳 かぼちゃのシチュー ゆでやさい おこめのムース	牛乳 とりにく なまクリーム こなチーズ	にんじん かぼちゃ かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ もやし ホールコーン	サラダあぶら プリン パン マーガリン こむぎこ	687 24.7	
20	水	むぎいりごはん	牛乳 チキンカレー ゆでやさい スウィーティ	チーズ とりにく 牛乳	にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース スウィーティ	ゴマあぶら こめ むぎ むぎ サラダあぶら じゃがいも	701 22.2	交流給食
21	木	むぎいりごはん	牛乳 とりのりきゅうあげ こまつなのにびたし けんちんじる	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ かつおぶし	こまつな にんじん ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ サラダあぶら こんにゃく さといも	697 28.5	
22	金	コッペパン	牛乳 セルフフルーツクリームサンド チキンピカタ ゆでやさい	クリーム 牛乳 とりにく たまご チーズ	みかん パイン もも パセリ キャベツ ほうれんそう ホールコーン にんじん	パン さとう	673 29.5	
25	月	こめこパン	牛乳 やさしみそラーメン いももち（北海道） ナムル	牛乳 とりにく	もやし にんじん キャベツ ホールコーン しいたけ ねぎ ほうれんそう にんじん	こめこパン サラダあぶら ラーメン じゃがいも かたくりこ さとう ゴマあぶら	636 25.3	全国学校給食週間
26	火	やきおにぎり	牛乳 きりたんぼじる（秋田県） いかとさといものにも（山形県） リンゴゼリー（青森県）	牛乳 とりにく とうふ かつおぶし いか	にんじん だいこん ごぼう せり まいたけ ねぎ さやいんげん しょうが	やきおにぎり こんにゃく きりたんぼ さといも さとう ゼリー	628 25.2	全国学校給食週間
27	水	むぎいりごはん	牛乳 さくらえびのてづくりかきあげ（静岡県） ゴマずあえ れんこんだんごスープ（山口県）	かきあげ 牛乳 とりにく たまご さくらえび	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しょうが はくさい たけのこ こまつな	こめ むぎ サラダあぶら しらたき さとう ごま かたくりこ はるさめ	696 21	全国学校給食週間
28	木	まいたけごはん （島根県）	牛乳 ジャコカツ（愛媛県） おひたし みそじる	あぶらあげ 牛乳 じゃこカツ たまご かつおぶし みそ わかめ	まいたけ にんじん さやえんどう ほうれんそう はくさい ねぎ たまねぎ	こめ むぎ こんにゃく さとう こむぎこ パンこ サラダあぶら	7.5 35.1	全国学校給食週間
29	金	チャンボン （長崎県）	牛乳 ごぼうサラダ たまごドーナッツ ミルメーク（コーヒー）	とり肉 いか 牛乳	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ	チャンボンめん サラダあぶら かたくりこ ドーナッツ	610 19.8	全国学校給食週間



全国学校給食週間

25日～30日は、全国学校給食週間です。今年度は、全国各地の郷土料理がでます！

