

1月分 給食献立予定表 宇都宮市立岡本小学校

☆牛乳は毎日つきます！

給食回数17回(米飯13回, 米粉1回, 県産小麦2回, 麺1回)

| 日付 | こ ん だ て め い | ・行事など ・学校園統一 献立(☺) | I補給-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) | お も な ざ い り よ う | | | | | |
|--------|---|--------------------------|---------------------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|----------------------------|
| | | | | 血やにくになる | | 体の調子をととのえる | | 力や熱のもとになる | |
| 8 (水) | むぎいりごはん ごぼうカレー ゆでやさい (イタリアンバジルドレッシング) だいたいパバロア | ☺ | 695 16.8 20.5 | ぶたにく ぎゅうにゅう | こなチーズ | もやし ごぼう にんじん ほうれんそう | ホールコーン たまねぎ グリーンピース キャベツ | こめ サラダあぶら だいたいパバロア | むぎ じゃがいも |
| 9 (木) | むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき おひたし ひじきのにも | ☺ | 632 25.5 16.4 | ぎゅうにゅう ひじき だいず | ぶたにく さつまあげ あぶらあげ | もやし いんげん にんじん | ほうれんそう にんじん | こめ さとう こんにやく | むぎ サラダあぶら |
| 10 (金) | ごこくごはん さばのみそに いそべあえ よしのじる | ☺ | 656 23.7 22 | ぎゅうにゅう のり あぶらあげ | さばのみそに とりにく かつおぶし | ほうれんそう にんじん こまつな | キャベツ だいこん もやし | こめ さといも | ごこく でんぶん |
| 14 (火) | コッペパン だいずチョコクリーム ゆでやさい (うましおドレッシング) ハンガリアシチュー いちご  | ☺ | 623 23.5 16.7 | ぎゅうにゅう わかめ | ミートボール | たまねぎ トマトピューレ キャベツ こまつな | にんじん グリーンピース ホールコーン いちご | コッペパン じゃがいも サラダあぶら | だいずチョコクリーム |
| 15 (水) | むぎいりごはん とりにくのりきゅうあげ からしあえ けんちんじる | ☺ | 689 21.2 23.9 | ぎゅうにゅう とうふ | とりにく かつおぶし | こまつな もやし だいこん | にんじん ごぼう ねぎ | こめ さとう でんぶん こんにやく | むぎ ごま サラダあぶら さといも |
| 16 (木) | むぎいりごはん やきざかな ごまあえ だいこんとこんにやくのいために | ☺ | 628 26.4 17.7 | ぎゅうにゅう ぶたにく | しろみざかな | いんげん にんじん だいこん | ほうれんそう キャベツ | こめ さとう こんにやく | むぎ ごま サラダあぶら |
| 17 (金) | スパゲティーミートソース ゆでやさい (イタリアンバジルドレッシング) ごまプリン | ☺ | 612 26.7 15.4 | ぎゅうにゅう こなチーズ | ぶたにく | にんじん キャベツ トマトかん グリーンピース | たまねぎ ブロッコリー トマトピューレ もやし | スパゲティー サラダあぶら ごまプリン | こむぎこ マーガリン |
| 20 (月) | わかめごはん すぶた チンゲンさいととうふのスープ | ☺ | 639 24.5 19.9 | わかめ ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう ミートボール うすらたまご | チンゲンさい にんじん たけのこ | たまねぎ しいたけ ピーマン | こめ でんぶん さとう | むぎ サラダあぶら |
| 21 (火) | コッペパン 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 (うましおドレッシング) | ☺ | 641 27.5 25 | ホイップ とりにく | ぎゅうにゅう たまご | みかんかんづめ ももかんづめ にんじん もやし | パイカンづめ キャベツ ほうれんそう | コッペパン パンこ さとう | こむぎこ サラダあぶら |
| 22 (水) | むぎいりごはん さかなのカレーふうみあげ ごますあえ ごもくきんぴら | ☺ | 655 27.9 20.4 | ぎゅうにゅう ぶたにく | しろみざかな | ごぼう いんげん キャベツ こまつな | にんじん もやし ホールコーン | こめ こむぎこ こんにやく ごま | むぎ サラダあぶら さとう |
| 23 (木) | むぎいりごはん セルフとりそぼろどん まるやかみそしる みかん | ☺ | 602 27.6 15.1 | とりにく あぶらあげ とうにゅう | ぎゅうにゅう みそ かつおぶし | たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ | にんじん グリーンピース ごぼう みかん | こめ さとう こんにやく | むぎ |
| 24 (金) | むぎいりごはん いわしのおかかに ゆかりあえ こうやどうふのにも | ☺ | 649 25.1 19.5 | ぶたにく ぎゅうにゅう | こうやどうふ いわしのおかかに | にんじん ほうれんそう ごぼう もやし | しいたけ グリーンピース キャベツ | こめ サラダあぶら こんにやく | むぎ さとう |
| 27 (月) | むぎいりごはん スタミナやき ごぼうじる いちごプリン | 地産地消献立 ☺ | 690 27.4 16.7 | ぎゅうにゅう かつおぶし | ぶたにく | しいたけ たまねぎ こまつな にら | にんじん ピーマン ごぼう だいこん | こめ サラダあぶら こむぎこ さといも いちごプリン | むぎ さとう こんにやく |
| 28 (火) | こめこパン りんごジャム はるまき かいそうサラダ チャンポン  | 姿勢強化献立 ☺ | 651 21.7 23.4 | ぎゅうにゅう いか かいそうサラダ | ぶたにく はるまき | たまねぎ しいたけ キャベツ もやし | にんじん ホールコーン ねぎ | こめこパン りんごジャム ちゅうかめん でんぶん | さとう サラダあぶら |
| 29 (水) | むぎいりごはん やきざかな やさいのんにくじょうゆあえ ごもくにまめ | はしの持ち方 強化献立 ☺ | 612 26.3 16.4 | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく | しろみざかな さつまあげ | もやし にんじん こんぶ | キャベツ いんげん ごぼう | こめ こんにやく | むぎ さとう |
| 30 (木) | むぎいりごはん セルフトマトいりちゅうかどん はるさめスープ おこめのパバロア  | トマト給食 ☺ | 699 20.7 23.2 | ぎゅうにゅう いか うすらたまご | ぶたにく ローズハム | こまつな たまねぎ しいたけ | はくさい にんじん たけのこ | こめ サラダあぶら でんぶん はるさめ おこめのパバロア | むぎ さとう ごまあぶら |
| 31 (金) | むぎいりごはん さといもコロッケ ごまあえ かんぴょうのたまごとじ ゆずゼリー  | 宮っ子ランチ ☺ | 663 20.3 18.4 | ぎゅうにゅう かつおぶし | たまご みそ | もやし にんじん たまねぎ | にら かんぴょう ほうれんそう | こめ さといもコロッケ ごま ゆずゼリー | むぎ サラダあぶら さとう |

きゅうしよくしゅうかん

☆小学校 中学年 一人一回あたりの学校給食 摂取基準 エネルギー650kcal, たんぱく質24g, 脂質17~21g, 塩分相当2g

・都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の目標：食べ物と健康について考えよう！

・しるわんによそうもの→オレンジ ・ひらざらによそうもの→みどり
・ふかざらによそうもの→ピンク

学校給食の役割について知り、より興味・関心をもってもらえるように、1月に「学校給食週間」が設けられています。

河内地域学校園では、27日~31日を学校給食週間として、統一献立(郷土料理や、地場産物を活用した献立)を実施予定です。食事マナーチェックシートを活用して“正しいマナー”を見直す機会とします。また、保健・給食委員会と連携を図って「はしの正しい持ち方」や「豆つかみ選手権」を実施予定です。詳しくは、食育だより1月号を御確認ください。



●食育だよりは学校ホームページに掲載されています。ぜひ御覧ください。