

# 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16回(米飯12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値(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 (木)	むぎいりごはん ごぼうカレー ゆでやさい(うましおドレッシング) こうはくゼリー(いちご)		708 16.4 19.8	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 こまつな	キャベツ たまねぎ グリーンピース	こめ サラダあぶら こうはくゼリー	むぎ じゃがいも
9 (金)	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがいため ポイルキャベツ(たくあんいり) ひじきとだいずのいりに	☺	606 27.4 17.3	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	たまねぎ キャベツ いんげん	たくあん にんじん	こめ さとう こんにゃく	むぎ サラダあぶら
13 (火)	こめこパン みかんジャム はるまき ゆでやさい(イタリアンドレッシング) チャンポン		633 21.7 21.4	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく はるまき	たまねぎ しいたけ ホールコーン もやし	にんじん キャベツ ねぎ	こめこパン ちゅうかめん でんぷん	みかんジャム サラダあぶら
14 (水)	むぎいりごはん いわしのおかかに ゆかりあえ こうやどうふのもの	☺	649 25.1 19.5	ぶたにく ぎゅうにゅう	とうやどうふ いわしのおかかに	にんじん グリーンピース ごぼう もやし	しいたけ こまつな キャベツ	こめ サラダあぶら こんにゃく	むぎ さとう
15 (木)	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 21.9	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 でんぷん こんにゃく	むぎ ごま サラダあぶら さといも
16 (金)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん はるさめのちゅうかスープ	☺	628 21.6 18.4	ぶたにく ぎゅうにゅう うすらたまご	いか ロースハム	はくさい たまねぎ しいたけ だけのこ	こまつな にんじん ねぎ	こめ サラダあぶら でんぷん はるさめ	むぎ さとう ごまあぶら
19 (月)	むぎいりごはん とりにくのつけこみやき やさいのにんにくしょうゆあえ ごもくにまめ		696 22.5 23.8	ぎゅうにゅう だいず	とりにく ぶたにく	ねぎ もやし いんげん ごぼう	にんじん キャベツ こんぶ	こめ ごま こんにゃく	むぎ さとう
20 (火)	コッペパン ブルーベリージャム とりにくとじゃがいものケチャップあえ やさいスープ		628 24.9 24.4	ぎゅうにゅう なまあげ	とりにく	にんじん もやし たまねぎ パセリ	こまつな キャベツ レモンかじゅう	コッペパン サラダあぶら さとう	でんぷん じゃがいも
21 (水)	むぎいりごはん さかなのてりやき ごまあえ だいこんとこんにゃくのいために	☺	628 26.4 17.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	しろみざかな	もやし にんじん だいこん	キャベツ いんげん	こめ さとう こんにゃく	むぎ ごま サラダあぶら
22 (木)	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) オレンジ		644 22.8 19.1	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんじん トマトピューレ キャベツ ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース もやし オレンジ	スパゲティー サラダあぶら	こむぎこ マーガリン
23 (金)	わかめごはん すどり こんさいのみそしる	☺	652 24.3 19.9	ぎゅうにゅう ミートボール かつおぶし	とりにく なまあげ みそ	こまつな にんじん しいたけ だけのこ だいこん ごぼう	たまねぎ しいたけ ピーマン	こめ でんぷん さとう こんにゃく	むぎ サラダあぶら
26 (月)	むぎいりごはん スタミナやき かわちごぼうじる(にらいりすいとん)	郷土料理献立 ☺	690 25.4 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 だいこん にら	にんじん ピーマン こまつな ごぼう	こめ サラダあぶら こむぎこ こんにゃく	むぎ さとう
27 (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) クレソンシチュー	地産地消献立 ☺	659 23.8 23.9	ぎゅうにゅう なまクリーム	とりにく こなチーズ	にんじん クレソン ホールコーン こまつな	たまねぎ もやし キャベツ	コッペパン こむぎこ サラダあぶら	だいずチョコクリーム マーガリン
28 (水)	むぎいりごはん さといもコロケ もやしとにらのあえもの かんぴょうのみそしる	宮っ子ランチ ☺	663 20.3 18.4	ぎゅうにゅう かつおぶし	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 さといもコロケ ごま さとう	むぎ サラダあぶら
29 (木)	タコライス ポイルキャベツ にんじんしりしり	沖縄県うるま市 給食交流献立 ☺	666 23.1 19.2	ぎゅうにゅう チーズ たまご	ぶたにく だいずミート ツナフレック	ピーマン にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ にら	こめ サラダあぶら	むぎ さとう
30 (金)	げんきもりもりどん(むぎいりごはん) だいこんのみそしる	東京都渋谷区 給食交流献立 ☺	622 15.9 19.4	ぎゅうにゅう わかめ みそ	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ピーマン にんじん たまねぎ	キャベツ にら だいこん	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう

☆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、26日~30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。

