

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(笑)	Eエネルギー(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 こなチーズ きゅうにゅう もやし キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース こまつな
9 (金)	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがいため ボイルキャベツ (たくあんいり) ひじきとだいすのいりに	笑	606 27.4 17.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ だいす あぶらあげ たまねぎ たくあん キャベツ にんじん いんげん
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 ぶたにく わかめ はるまき たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ホールコーン ねぎ もやし
14 (水)	むぎいりごはん いわしのおかかに ゆかりあえ こうやどうふのにもの	笑	649 25.1 19.5	ぶたにく とうやどうふ ぎゅうにゅう いわしのおかかに グリンピース こまつな ごぼう キャベツ もやし
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 とりにく とうふ かつおぶし こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ
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	笑	628 21.6 18.4	ぶたにく いか ぎゅうにゅう ロースハム うずらたまご はくさい たまねぎ こまつな しいたけ にんじん だけのこ ねぎ
19 (月)	むぎいりごはん とりにくのつけこみやき やさいのにんにくじょうゆあえ ごもくにまめ		696 22.5 23.8	ぎゅうにゅう とりにく だいす ぶたにく ねぎ にんじん もやし キャベツ いんげん こんぶ ごぼう
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 とりにく なまあげ にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ レモンかじゅう
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ために	笑	628 26.4 17.7	ぎゅうにゅう しろみざかな ぶたにく もやし キャベツ にんじん いんげん だいこん
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 トマトピューレ グリンピース キャベツ もやし プロッコリー オレンジ
23 (金)	わかめごはん すどり こんさいのみそしる	笑	652 24.3 19.9	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール なまあげ かつおぶし みそ こまつな たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン だいこん ごぼう
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 笑	690 25.4 16.7	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし こまつな たまねぎ にんじん ピーマン だいこん こまつな にら ごぼう
27 (火)	コッペパン だいすチョコクリーム 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 笑	659 23.8 23.9	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム こなチーズ クラシン ホールコーン こまつな キャベツ
28 (水)	むぎいりごはん さといもコロッケ 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 笑	663 20.3 18.4	ぎゅうにゅう みそ かつおぶし もやし にら にんじん かんぴょう たまねぎ ほうれんそう
29 (木)	タコライス ボイルキャベツ にんじんしりしり	沖縄県うるま市 給食交流献立 笑	666 23.1 19.2	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいすミート たまご ツナフレーク ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ いんげん にら
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 笑	622 15.9 19.4	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし ピーマン キャベツ にんじん にら たまねぎ だいこん

☆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
・ひらざうによそうもの→みどり
・ふかざうによそうもの→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」が設かれています。

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。