



1月分

給食献立予定表

宇都宮市立桜小学校 給食回数16回 (米飯13回・県産小麦パン2回・米粉パン1回)



Table with columns: 日付, こんだてめい, 材料 (kcal, 水分, 脂質, 塩分), おもなざいりょう (血やにくになる, 体の調子をととのえる, カや熱のもとになる), 備考, 統一献立.

1月の行事食～桜小給食週間(1/26～1/30)

- 21日 「とちおとめいちご」を使った「とちおとめジャム」
22日 熊本県名物「だご汁」☆
23日 宮っ子ランチ「トマト給食」☆「ぶた肉と豆のトマト煮」
26日 とちぎ県鹿沼市給食「インド煮」☆
27日 とちぎ県でよく食べられている魚「もろのからあげ」
28日 ハンガリーの代表的な料理「ハンガリアンシチュー」
29日 給食委員会がかんがえた献立「ジャンバラヤ・ジャークチキン・ゆで野菜・ポテトスープ・ミルク(コーヒー)」
30日 宮っ子ランチ「里芋コロッケ・もやしとにらのごまあえ・かんぴょうの玉子とじ汁・いちごプリン」

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

<給食の摂取基準>

エネルギー650Kcal, たんぱく質26.0g, 脂肪18.1g, 塩分2.0g

<桜小中学年 平均栄養素摂取量>

エネルギー637Kcal, たんぱく質25.2g, 脂肪18.7g, 塩分2.3g

☆だご汁・・・「だご」とは熊本弁で「団子」のこと。だご汁は小麦粉を練って作った生地を平たい団子状にして、白菜、大根、人参を肉といっしょに煮て、味噌や醤油で味つけた熊本県の郷土料理です。
☆インド煮・・・栃木県鹿沼市の献立です。「インド煮」は肉じゃが風の煮物に、うすらの卵やこんにゃく、さつま揚げなどを加え、カレー粉やケチャップで味つけたもの。昭和49年に鹿沼市の栄養士が、子どもたちに煮物をたくさん食べて欲しいと考えたメニューです。

