



1 月分

給食献立予定表



宇都宮市立城山東小学校

今月の給食目標：食物の働きと健康について考えよう

日付	こ ん だ て め い	イベント ランチ ルーム	1人あたり(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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	
9 (火)	麦入りご飯 チキンカレー 牛乳 こんにゃくサラダ 新年お祝いデザート		705 19.6 17.1 2.8	とり肉 牛乳 豆乳	粉チーズ わかめ ゼラチン	たまねぎ グリーンピース キャベツ だいだい	にんじん にんにく コーン	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ じゃがいも さとう
10 (水)	麦入りご飯 牛乳 イワシの梅醤油煮 塩昆布和え 豚肉と切り干し大根の炒め物		585 23.3 15 2.4	牛乳 こんぶ	いわし ぶた肉	はくさい にんじん さやいんげん	にんにく 切干大根 梅肉	こめ ごま油 さとう	むぎ サラダ油 ごま
11 (木)	麦入りご飯 セルフ鶏そぼろ 牛乳 野菜の中華あえ 豚汁	1年生	672 34.3 18 2.7	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 とうふ 花かつお	たまねぎ 干しいたけ もやし だいこん	にんじん グリーンピース きゅうり ごぼう	こめ さとう こんにゃく	むぎ さといも サラダ油
12 (金)	ピザトースト 牛乳 コーンクリームスープ 大根のペペロンチーノ風サラダ		705 28.1 29.4 3	ソフトサラミ 牛乳 生クリーム	チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム もやし コーン	ピーマン だいこん にんじん トマト	小麦粉 マーガリン	サラダ油
15 (月)	麦入りご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそいため 白菜スープ		610 25.4 17.6 1.9	牛乳 みそ	ぶた肉	キャベツ にんじん ピーマン たけのこ	ねぎ 干しいたけ こまつな 白菜	こめ サラダ油 でん粉 ごま油	むぎ さとう はるさめ
16 (火)	麦入りご飯 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし 高野豆腐の煮物	2年生	684 27.8 20.1 2.2	牛乳 青のり ぶた肉	スケソウダラ 凍りとうふ	だいこん しいたけ ごぼう	にんじん いんげん	こめ 小麦粉 さとう	むぎ サラダ油 こんにゃく
17 (水)	パン フルーツクリームサンド 牛乳 アンサンブルエッグ ゆで野菜(ゆず醤油)		658 21.1 24 2.2	鶏卵	牛乳	みかん 黄桃 こまつな にんじん	パイ キャベツ コーン ゆず	小麦粉 サラダ油	さとう 植物油脂
18 (木)	麦入りご飯 牛乳 もやしとにらのごまあえ 里芋コロッケ かんぴょうの卵とじ ゆずゼリー	5年生 宮っ子 ランチ	666 20.3 18.4 2	牛乳 花かつお ぶた肉	たまご みそ	もやし にんじん ゆず さといも	にら かんぴょう ほうれんそう たまねぎ	こめ じゃがいも ごま 小麦粉	むぎ サラダ油 さとう
19 (金)	スパゲティー 牛乳 ミートソース ゆで野菜(青じそ) チョコクレープ		719 27.9 22.1 2.2	牛乳 粉チーズ ココア	ぶた挽肉 豆乳	にんじん ほうれん草 トマト グリーンピース	たまねぎ キャベツ コーン にんにく	スパゲティー 小麦粉 マーガリン	オリーブオイル サラダ油 米粉
22 (月)	麦入りご飯 牛乳 白身魚の西京焼 磯辺和え 大根とこんにゃく煮 ぶりかけ(ひじき)		580 26.4 13.3 1.7	牛乳 みそ のり 花かつお	メルルーサ とり肉 ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん	こめ すりごま こんにゃく ごま	むぎ さとう サラダ油
23 (火)	麦入りご飯 ひき肉と野菜丼 牛乳 根菜のすまし汁 いちご	6年生	639 23.9 19.7 2.1	ぶた肉 大豆	牛乳 花かつお	いちご たまねぎ えのきたけ ごぼう	ねぎ にんじん だいこん こまつな	こめ ごま油 こんにゃく	むぎ でん粉
24 (水)	～世界の料理～ フランス クロワッサン 牛乳 ポークポトフ ゆで野菜(フレンチ) 給食週間ゼリー		642 19.9 34.6 2.5	牛乳 ベーコン	ぶた肉 鶏卵	にんじん キャベツ さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ セロリー コーン レモン	小麦粉 マーガリン はちみつ	じゃがいも さとう
25 (木)	～世界の料理～ 東南アジア タイ・ベトナム・マレーシア ガパオライス 牛乳 フォー マーラーカオ	4年生	799 31 24.2 2.8	とり肉 鶏卵	牛乳	赤ピーマン たまねぎ しょうが もやし	コーン エリンギ ねぎ にら	こめ サラダ油 さとう	むぎ クイッティオ 小麦粉
26 (金)	～世界の料理～ アメリカ セルフチーズハンバーガー 牛乳 フレンチフライ クラムチャウダー	給食週間	792 31.7 33.5 3.3	ぶた肉 牛乳 チーズ ベーコン	とり肉 あさり 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも	さとう サラダ油
29 (月)	～世界の料理～ 韓国 麦入りご飯 牛乳 ヤンニョムチキン チョレギサラダ カルビスープ		710 23.3 25.8 2.9	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 鶏卵 のり	ニンニク キャベツ ねぎ にら	ほうれんそう にんじん にんにく もやし	こめ 小麦粉 サラダ油 ごま油	むぎ でん粉 さとう
30 (火)	～世界の料理～ メキシコ メキシカントマトライス 牛乳 ポソレ カスタードプリン	3年生	678 23.5 16 2.1	とり肉 牛乳 鶏卵	ぶた肉 ベーコン 大豆	たまねぎ コーン トマト キャベツ	にんじん マッシュルーム 枝豆 セロリー	こめ さとう	むぎ 植物油脂
31 (水)	麦入りご飯 牛乳 鯖のカレー風味揚げ ごま酢あえ 味噌汁		668 28.4 23 2.4	牛乳 大豆 みそ	さば わかめ 花かつお	だいこん こまつな にんじん	ねぎ キャベツ	こめ 小麦粉 しらたき ごま	むぎ サラダ油 さとう

給食17回(米飯12回, その他パン4回, 麺1回)

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準…エネルギー**650kcal**, たんぱく質**26.8g**, 脂質**18.06g**

★宇都宮市の学校給食のパンの小麦粉は、宇都宮市産の小麦を使用しています。牛乳は栃木県産です。

★白菜・ねぎは城山地区産です。

★献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので、ご了承ください。

ポソレはメキシコの定番スープです。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

昔から子どもたちの健康を支えている給食！日本での始まりは明治22年です。
城山東小では、いろんな国の料理を食べて日本との違いを感じられる献立になっています。
・24日フランス ・25日東南アジア ・26日アメリカ ・29日韓国 ・30日メキシコ

