



# 給食献立予定表



宇都宮市立昭和小学校



給食回数 17回 (米飯回数 14回 米粉パン0回 小麦パン2回)

日付	主食	飲み物	こんだてめい	食器 配置図	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	おもなざいりょう						行事等
						血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 (水)	ごはん	牛乳	ポークカレー ゆで野菜 和風ドレッシング だいたいババロア	E	633 19.5 16.6 2.0	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ にんにく グリーンピース	米 じゃがいも	サラダ油	
9 (木)	ごはん	牛乳	ピザロール 青のりポテトビーンズ 洋風たまごスープ	A	689 22.3 22.5 1.8	大豆 ベーコン たまご	牛乳 青のり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ	米 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油	
10 (金)	ポテト ピラフ	牛乳	ゆで野菜 フレンチドレッシング キャロットスープ	B	612 21.0 20.9 2.4	ウインナー とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも	マーガリン	絵本 コラボ給食
14 (火)	ごはん	牛乳	モロのからあげ こんにゃくきんぴら いなか汁	A	661 29.0 18.1 2.4	モロ とり肉 みそ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう かんぴょう しょうが	米 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく さとう	サラダ油	
15 (水)	ごはん	牛乳	やきとり風あえもの こんにゃくのすましじる ふりかけ	B	651 31.1 15.7 2.0	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが ねぎ ごぼう 大根	米 こんにゃく さとう	サラダ油	
16 (木)	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうがやき おひたし ひじきと大豆のいりに	A	613 28.5 17.7 1.9	ぶた肉 大豆 油あげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	玉ねぎ はくさい もやし	米 さとう	サラダ油	
17 (金)	ごはん	牛乳	セルフピピンパどん はるさめちゅうかスープ レモンゼリー	A	620 25.0 20.1 2.1	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	にんにく もやし たけのこ	米 さとう はるさめ	サラダ油 ごま ごま油	
20 (月)	パン	牛乳	チョコクリーム とり肉とじゃがいものケチャップあえ ゆで野菜 手作りドレッシング	C	657 27.6 19.0 2.0	とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが レモン キャベツ	パン じゃがいも さとう かたくり粉	サラダ油 ごま油	B日課 (午前)
21 (火)	ごはん	牛乳	セルフちゅうかどん はるさめたんたんスープ ゆずゼリー	B	659 26.4 18.1 2.2	ぶた肉 いか なると みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな ねぎ にんにく	はくさい 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	米 はるさめ さとう かたくり粉	サラダ油 ごま油	
22 (水)	ごはん	牛乳	さばのみそやき おひたし 大根とこんにゃくのいために	A	601 26.1 15.8 1.8	さば とり肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ 大根	米 こんにゃく さとう	サラダ油	
23 (木)	ごはん	牛乳	ぶた肉のワインやき 塩こんぶあえ とんじる	A	620 30.5 16.8 2.2	ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな パセリ	キャベツ 大根 ごぼう	米 さといも こんにゃく	サラダ油 ごま油	
24 (金)	スパゲッティ	牛乳	ミートソース ゆで野菜 青じそドレッシング オレンジ	E	661 28.2 20.6 1.8	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト オレンジ	玉ねぎ キャベツ グリーンピース キャベツ	スパゲッティ 小麦粉	サラダ油	
27 (月)	パン	牛乳	いちごジャム さつまいものシチュー ゆで野菜 ごましょうゆドレッシング アセロラゼリー	C	711 25.3 22.9 2.4	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン アセロラ	パン 小麦粉 さつまいも	サラダ油	給食週間 なかよし 給食
28 (火)	ジャンバラヤ	牛乳	ゆで野菜 イタリアンドレッシング ポテトスープ	B	600 22.8 16.7 2.3	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト	玉ねぎ コーン	米 じゃがいも	サラダ油	
29 (水)	ごはん	牛乳	セルフトマトマーボーどん はるまき 野菜のちゅうかあえ	A	655 23.0 20.8 2.1	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	トマト にんじん にら	玉ねぎ ねぎ たけのこ もやし キャベツ	パン かたくり粉 さとう	サラダ油 ごま油	トマト 給食
30 (木)	ごはん	牛乳	ガパオライス はるさめサラダ ピーチゼリー	E	673 27.4 19.4 1.8	とり肉 ぶた肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にら	にんにく コーン キャベツ	米 はるさめ さとう	サラダ油 ごま油	
31 (金)	ごはん	牛乳	さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとし	A	664 20.2 18.4 1.9	ぶた肉 みそ たまご	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし かんぴょう ねぎ ゆず	米 小麦粉 パン粉	サラダ油	宮っ子 ランチ

※献立は都合により変更になる場合があります。



なごやかな 雰囲気をつくろう

基準値 (中学年)	当月平均
650	646
26.0	25.5
18.1	18.8
2.0	2.1

↑	↑	↑	↑	↑	↑
肉・魚・ たまご・ 豆の グループ	牛乳・ 乳製品・ 小魚・海藻の グループ	緑黄色野菜 の グループ	その他の野菜 の グループ	米・パン・ めん・いも・ さとうの グループ	油脂の グループ

## 今月のおしらせ

★1月27日から31日は、校内給食週間です。毎日給食が食べられることに感謝して、おいしくいただきます。

今年は世界の料理を提供します。どこの国の料理かな？お楽しみに♪

