



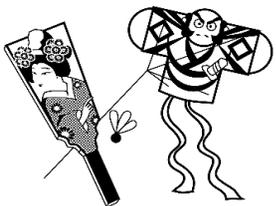
1月 こんだてよていひょう

宇都宮市立新田小学校

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	
		きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	たんぱく質 (g)	
		ちからやねつのもとになる	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
11 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのりきゅうあげ おひたし けんちんじる	こめ さとう かたくりこ こんにゃく	むぎ ごま サラダあぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	ほうれんそう にんじん はくさい ごぼう こまつな だいこん	655 25.1 20.8 2.0
12 (水)	しょくパン りんごジャム トマトオムレツ ゆでやさい てづくりドレッシング ポークポトフ	コッパン サラダあぶら	ジャム じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご わかめ ぶたにく ベーコン	キャベツ コーン にんじん たまねぎ セロリー いんげん トマト	606 24.6 21.1 2.5
13 (木)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん ぎゅうにゅう ちんげんさいととうふのスープ フルーツあんぱんプリン	こめ サラダあぶら かたくりこ こんにゃく みずあめ	むぎ さとう ごまあぶら	ぶたにく かにかまぼこ いか うすらたまご ぎゅうにゅう とうふ わかめ とうにゅう	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ じゃがいも たけのこ ちんげんさい	616 24.3 15.6 2.2
14 (金)	むぎいりごはん さいきょうづけ からしあえ きりぼしだいこんとなまあげのごまに あじつけのり	こめ ごま ねりごま	むぎ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ミナミカマス なまあげ のり	ほうれんそう にんじん もやし はくさい きりぼしだいこん きぬさや	592 26.2 15.6 1.5
17 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき おひたし ひじきとだいずのいりに	こめ ざらめ こんにゃく	むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく けずりぶし ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	たまねぎ しょうが ほうれんそう はくさい もやし にんじん	634 27.9 20.2 2.0
18 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ごまあえ みそ汁 レモンゼリー	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま ゼリー	ぎゅうにゅう さわら わかめ みそ かつおぶし	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	652 27.0 15.0 2.0
19 (水)	コッパン フルーツクリームサンド ぎゅうにゅう チキンピカタ ゆでやさい イタリアンドレッシング	コッパン しょうぶつゆし	さとう みずあめ	ホイップ ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ	みかん パイン もも パセリ キャベツ こまつな コーン にんじん	665 26.0 25.7 2.0
20 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきとりふうあえもの いものこじる かんこくのり	こめ サラダあぶら さといも こんにゃく かたくりこ	むぎ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし みそ かんこくのり	しょうが ねぎ にんじん こまつな たまねぎ	624 29.2 14.3 2.1
21 (金)	むぎいりごはん セルフおやこどん ぎゅうにゅう どさんこじる みかん	こめ さとう サラダあぶら	むぎ じゃがいも マーガリン	とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	たまねぎ にんじん かんぴょう グリンピース もやし コーン ねぎ にんにく	727 28.9 21.9 2.1
24 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのからあげ(とちぎ) からしあえ かわりきんぴら	こめ かたくりこ こんにゃく さま	むぎ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう モロ ぶたにく	しょうが こまつな にんじん キャベツ ごぼう ほししいたけ	604 24.0 17.7 1.9
25 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのみそつけやき おひたし まきがりじる(なす)	こめ さとう こんにゃく	むぎ サラダあぶら さといも	ぎゅうにゅう いか みそ けずりぶし ぶたにく とりにく なると	しょうが こまつな はくさい だいこん にんじん しめじ ねぎ	600 28.9 15.5 2.5
26 (水)	パン いちごジャム ぎゅうにゅう インドに(かめま) ゆでやさい ごまドレッシング	コッパン じゃがいも サラダあぶら はるさめ	いちごジャム こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ うすらたまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	632 24.4 22.1 2.5
27 (木)	【みやっこランチ】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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 ゆずゼリー	こめ さといも さま ぶたにく	むぎ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし みそ	もやし にら にんじん かんぴょう ねぎ ほうれんそう たまねぎ ゆず	665 20.8 19.2 1.9
28 (金)	HAGAやきそば(はが) ぎゅうにゅう ゆでやさい しろドレッシング ミルクプリン	やきそばめん グラニューとう	サラダあぶら	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう れんにゅう スキムミルク	キャベツ もやし にら にんじん ブロックリー	637 26.9 27.9 2.7
31 (月)	むぎいりごはん ポークカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい イタリアンドレッシング ヨーグルト	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ほうれんそう キャベツ もやし コーン	695 21.2 20.0 2.3

献立内容は、都合により変更することがあります。

3,4年生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー (kcal) 650	640
たんぱく質 (g) 21.0~32.5	25.6
脂質 (g) 14.0~21.7	19.5
ナトリウム(食塩相当量) (g) 2.0	2.1



こんげつのもくひょう

なごやかな
ふんいきを
つくろう

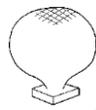


◇ほうれんそうは、茂原の鈴甲農園さんに納めていただきます。

◆24~28日は学校給食週間です。栃木県の料理が出ます。

- 24日(月) 栃木県献立
- 25日(火) 那須の「巻狩汁」
- 26日(水) 鹿沼の「インド煮」
- 27日(木) 宮っこランチ
- 28日(金) 芳賀の「焼きそば」

◆17~21日は学校園マナー週間です。テーマは「バランスよくなんでもたべよう」です。



かがみびらき

1月11日は「かがみびらきの日」です。かがみびらきとは、おそなえしたかがみもちを下げて食べる年中行事です。
おそなえしたもちには神さまが宿っているので、刃物で切らずに木づちや手などで小さくわります。わたもちちは、おしるこやぜんざいなどにして食べましょう。