



1月 こんだてよていひょう



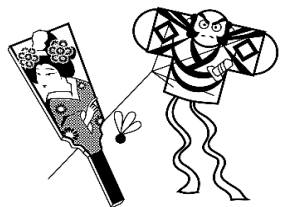
令和4年度

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)
10 (火)	むぎいりごはん めいごにゅう めいごどんのぐ あつやきたまご さっぱりあえ	こめ めいご しらたき サラダあぶら さとう	めいごにゅう めいごにく たまご のり	たまねぎ めいご にんじん えだまめ こまつな キャベツ	628 23.9 18.2 2.2
11 (水)	あげパン めいごにゅう ポークポトフ ゆでや さい バンバンジードレッシング	コッパパン サラダあぶら ココア さとう グラニューとう じゃがいも	ミルクココア めいごにゅう ぶた肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー さやいんげん こまつな ホールコーン	649 22.3 24.7 2.2
12 (木)	むぎいりごはん めいごにゅう えびといかのチ リソース ナムル はるさめちゅうかスープ バナナ	こめ めいご かたくりこ サラダあぶら こまあぶら さとう こま はるさめ	めいごにゅう めいごえび いか ポンレスハム たまご	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ きくらげ	674 28.5 18.8 2.4
13 (金)	むぎいりごはん めいごにゅう やきとりふうあ えもの はくさいキムチ こんさいのみそしる いよかん	こめ めいご サラダあぶら さとう こんにゃく こまあぶら	めいごにゅう とり肉 ミートボール かつおぶし みそ	しょうが めいご にんじん だいこん ごぼう こまつな はくさい にんにく	650 31.2 15.7 2.2
16 (月)	ごはん めいごにゅう しろみざかなのさきょう やき からしあえ きりぼしだいこんとなまあげ のごまに おかずのり おこめのりんごタルト	こめ めいご ごま サラダあぶら ねりごま さとう	めいごにゅう アオヒラス みそ 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	687 26.8 20.2 1.8
17 (火)	むぎいりごはん めいごにゅう やさいとわかめ のとうふよせ やさいのにんにくしょうゆあえ にくだんごスープ	こめ めいご かたくりこ こまあぶら とうふとわかめのごま はるさめ	めいごにゅう とり肉 たまご	もやし キャベツ にんじん にんにく たまねぎ しょうが はくさい たけのこ	633 22.5 19.8 2.2
18 (水)	ミートソーススパゲティ めいごにゅう ゆでやさい あおじそドレッシング オレンジ	スパゲティ オリーブオイル こむぎこ サラダあぶら マーガリン	めいごにゅう めいごにく ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース オレガノ ほうれんそう	679 33.5 16.6 1.9
19 (木)	むぎいりごはん ビーフカレー めいごにゅう ゆでやさい ちゅうかドレッシング いちごプリン	こめ めいご サラダあぶら じゃがいも いちごプリン	めいごにく チーズ めいごにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく ほうれんそう キャベツ	647 20.3 17.7 1.9
20 (金)	むぎいりごはん めいごにゅう とりにくのり きゅうあげ おひたし けんちんじる	こめ めいご さとう こま こむぎこ サラダあぶら こんにゃく さといも	めいごにゅう とり肉 かつおぶし とうふ	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	659 30.6 18.1 1.9
23 (月)	【スペイン：ジャンバラヤ】ジャンバラヤ めい ごにゅう オムレツ ゆでやさい イタリアンド レッシング ポテトスープ	こめ めいご サラダあぶら じゃがいも	とりにく ウィンナー めいごにゅう オムレツ ベーコン	にんにく セロリー たまねぎ ビーマン トマト キャベツ にんじん ブロッコリー	716 25.4 27.5 3
24 (火)	【とっとり：いもこなべふうじる】むぎいりご はん めいごにゅう いかのみそづけやき いそ べあえ いもこなべふうじる	こめ めいご さとう さといも こんにゃく	めいごにゅう いか みそ もみのり とりにく かつおぶし	しょうが ほうれんそう はくさい もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	664 31.3 13.7 2.4
25 (水)	【ハンガリー：ハンガリアシチュー】はちみつパ ン めいごにゅう ハンガリアシチュー ゆでや さい てづくりフレンチドレッシング みかん	コッパパン はちみつ じゃがいも サラダあぶら	めいごにゅう ミートボール	たまねぎ にんじん トマト グリンピース ホールコーン ブロッコリー キャベツ みかん	613 23.2 15.3 2.2
26 (木)	【くまもとけん：だごじる】 むぎいりごはん めいごにゅう メバルのかすづ けやき おひたし だごじる	こめ めいご こむぎこ さといも	めいごにゅう メバル けずりぶし ぶたにく みそ あかみそ かつおぶし	ほうれんそう はくさい もやし かぼちゃ だいこん ごぼう にんじん まいたけ	651 30.5 13.8 2.2
27 (金)	【みやっこランチ】むぎいりごはん めいごにゅ 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じ ゆずゼリー	こめ めいご さといもコロッケ ごま	めいごにゅう たまご かつおぶし みそ ゆずゼリー	もやし にら にんじん かんぴょう ねぎ ほうれんそう	666 20.3 18.5 2
30 (月)	むぎいりごはん めいごにゅう もろのたつたあ げ こんにゃくきんぴら いなかじる	こめ めいご サラダあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	めいごにゅう モロ とりにく とうふ かつおぶし みそ すこやかブレ	しょうが かんぴょう にんじん こまつな ごぼう さやいんげん	659 28.9 17.6 2.8
31 (火)	むぎいりごはん めいごにゅう さわらのてりや き ごまあえ だいこんとこんにゃくのいために	こめ めいご さとう こま こんにゃく サラダあぶら	めいごにゅう さわら とりにく	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん さやいんげん	649 25.8 15.8 1.9

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	657
たんぱく質 (g)	21.0~32.5	26.5
脂質 (g)	14.0~21.7	18.2
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2.0	2.2



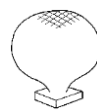
こんげつのもくひょう

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。他国の料理、他県の料理が出ます。

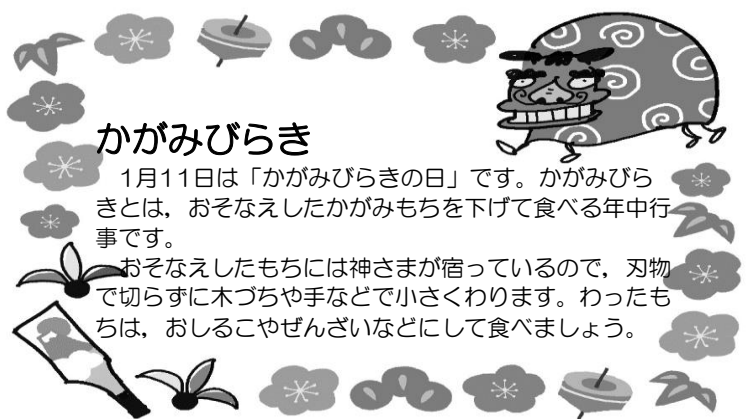
- 24日(月) スペイン「ジャンバラヤ」
- 25日(火) 鳥取「いもこん鍋風汁」
- 26日(水) ハンガリー「ハンガリアシチュー」
- 27日(木) 熊本県「だご汁」
- 28日(金) 宮っ子ランチ



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。わたしたちは、おしるこやぜんざいなどにして食べましょう。





1月 こんだてよていひょう



令和4年度

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 よ 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なる	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	脂質 (g) 食塩相当量 (g)