1月　こんだてよていひょう

令和５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 あかのしょくひん ちやにくになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	きいろのしょくひん ちからやねつのもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
9（火）	むぎいりごはん　ごぼういりカレー ぎゅうにゅう　ゆでやさい わふうドレッシング	ぎゅうにゅう　ぶたにく	たまねぎ　にんじん ごぼう　キャベツ しょうが　ほうれんそう にんにく	こめ　むぎ サラダあぶら　じゃがいも	642 18.7 18.7 1.9
10（水）	コッペパン　いちごジャム　ぎゅうにゅう ゆでやさい　おろしドレッシング とりにくとじゃがいものケチャップあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　とりにく ヨーグルト	ほうれんそう　にんじん キャベツ　パセリ しょうが　レモン	コッペパン　いちごジャム でんぷん　サラダあぶら じゃがいも　さとう はるさめ	738 28.2 26.3 2.1
11（木）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう さいきょうやき　からしあえ きりぼしだいこんとなまあげのごまに あじつけのり	ぎゅうにゅう　しろみざかな 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	こめ　むぎ しろいりごま　サラダあぶら ねりごま　さとう	612 27.4 16.5 1.7
12（金）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう いかのみそづけやき　おひたし いもこんふうじる	ぎゅうにゅう　いか みそ　とりにく かつおぶし	はくさい　こまつな にんじん　だいこん ねぎ　ごぼう しょうが	こめ　むぎ さとう　さといも こんにゃく	604 29 13.5 2.1
15（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	ぎゅうにゅう　ぶたにく ひじき　さつまあげ あぶらあげ　だいず	たまねぎ　はくさい ほうれんそう　にんじん もやし　しょうが	こめ　むぎ ざらめ　こんにゃく	630 27.2 20.2 1.8
16（火）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう あじのりきゅうあげ　おひたし　けんちんじる	ぎゅうにゅう　あじ とうふ　かつおぶし	キャベツ　にんじん こまつな　ごぼう ゆかり　だいこん	こめ　むぎ さとう　ごま でんぷん　サラダあぶら こんにゃく　さといも	669 27.2 21 1.8
17（水）	スパゲティーミートソース　ぎゅうにゅう ゆでやさい　あおじそドレッシング　オレンジ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ぶたにく　こなチーズ	にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが トマトかんづめ　グリンピース	スパゲティー　オリーブオイル こむぎこ　マーガリン	683 33.4 17.2 2
18（木）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう やさいとわかめのとうにゅうよせ やさいのにんにくじょうゆあえ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう　とりにく たまご	もやし　キャベツ にんじん　はくさい たまねぎ　たけのこ しょうが　にんにく	こめ　むぎ はるさめ　ごまあぶら でんぷん	632 22.5 19.8 2.1
19（金）	**【トマト給食】** むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　いわしかばやき こまつなとじゃこのいためもの　トマとんじる	ぎゅうにゅう　いわし ちりめんじゃこ　ぶたにく とうふ　みそ かつおぶし	だいこん　こまつな にんじん　トマト ねぎ　ごぼう しょうが	こめ　むぎ でんぷん　サラダあぶら さとう　しろいりごま ごまあぶら　じゃがいも	720 29.2 24.1 2.4
22（月）	**【宮崎県　チキン南蛮】** むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　チキンなんばん ほうれんそうのおひたし きりぼしだいこんのいためもの	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　さつまあげ	いんげん　ほうれんそう キャベツ　にんじん しょうが　きりぼしだいこん にんにく	こめ　むぎ でんぷん　サラダあぶら さとう　ごまあぶら しろいりごま	660 23.9 21.4 2.1
23（火）	**【東京都　ちゃんこ鍋】** むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　あつやきたまご いそべあえ　ちゃんこじる	ぎゅうにゅう　たまごやき もみのり　とりにく とうふ　ミートボール	こまつな　キャベツ はくさい　ねぎ だいこん　にんじん しいたけ　しょうが	こめ　むぎ あぶらあげ	604 24 18.2 2.1
24（水）	**【群馬県　おっきりこみ　ホルモン揚げ】** こめこパン　ぎゅうにゅう　おっきりこみ ホルモンあげ　こんにゃくサラダ てづくりちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう　かつおぶし とりにく　あぶらあげ ちくわ　かいそう	にんじん　だいこん はくさい　ねぎ キャベツ　とうもろこし	こめこパン　ほうとう サラダあぶら　さといも こむぎこ　パンこ さとう　こんにゃく	625 27 20.4 3.1
25（木）	**【韓国　ビビンバ】** セルフビビンバどん（にく・やさい） ぎゅうにゅう　はるさめちゅうかスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　わかめ	もやし　にんじん こまつな　だいずもやし はくさい　しょうが	こめ　むぎ さとう　しろいりごま ごまあぶら　はるさめ	610 24 18.4 2.2
26（金）	**【栃木県　宮っ子ランチ】** 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じ　ゆずゼリー	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	こめ　むぎ さといもコロッケ　サラダあぶら すりごま　さとう ゆずゼリー	666 20.4 18.5 2
29（月）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　もろのからあげ いなかじる　こんにゃくきんぴら	ぎゅうにゅう　もろ とりにく　とうふ かつおぶし　みそ さつまあげ	こまつな　かんぴょう にんじん　いんげん ごぼう　しょうが	こめ　むぎ ノンエッグマヨネーズ　でんぷん サラダあぶら　じゃがいも こんにゃく	669 29 18.8 2.8
30（火）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう とりにくのさんみやき　だいこんのいそべあえ かんぴょうのいために　みかん	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　もみのり たまご　あぶらあげ	ねぎ　だいこん ごぼう　かんぴょう にんじん　グリンピース しいたけ	こめ　むぎ ごま　さとう ごまあぶら　すりごま サラダあぶら	719 31.3 22.4 2
31（水）	セルフホットドック　ボイルキャベツ ぎゅうにゅう　コーンチャウダー	ぎゅうにゅう　ウインナー だっしふんにゅう　ベーコン	キャベツ　にんじん たまねぎ　ホールコーン パセリ	コッペパン　さとう じゃがいも　ユニソーヤマーガリン こむぎこ	667 24.8 28.2 3.1

3,4年生の学校給食摂取基準		今月平均
エネルギー(kcal)	650	655
たんぱく質(g)	21.0～32.5	26.3
脂質(g)	14.0～21.7	20.1
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2.0	2.1

献立内容は，都合により変更することがあります。

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。

✦19日は宇都宮市産トマトを使用した「トマト給食」です。

✦１月24日～３１日は全国学校給食週間です。
新田小学校では１月２２日から２６日を給食週間として，他国の料理、他県の料理が給食に登場したり，給食委員会による給食時間の放送などを行います。

２２日(月)　宮崎県「チキン南蛮」
２３日(火)　東京都「ちゃんこ鍋」
２４日(水)　群馬県「おっきりこみ　ホルモン揚げ」
２５日(木)　韓国「ビビンバ」
２６日(金)　栃木県「宮っ子ランチ」