



# 1月のこんだてよていひょう



※つごうによりへんこうすることがあります。

宇都宮市立雀宮中央小学校 きゅうしょくかいすう 16かい

ひにち	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) じし質(g) えんぱん質(g)
		あか 主に血や肉になる食品	みどり 主に体の調子を整える食品	きいろ 主に熱や力になる食品	
8 木	ジャンバラヤ	とり肉 ウィンナー	にんにく たまねぎ ピーマン トマト セロリ	米 むぎ あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			654
	プレーンオムレツ	たまご		でんぶん あぶら	23.9
	ミニサラダ		キャベツ にんじん ブロッコリー カリ フラワー	あぶら さとう	23.7
	ポテトスープ		にんじん たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも	2.9
9 金	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			616
	ぶたそぼろのみそいため	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが	さとう あぶら	25.8
	おひたし		ほうれんそう にんじん はくさい		18.6
	こんさいのすまじる	あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	こんにゃく でんぶん	1.9
13 火	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			706
	モロのからあげ	モロ	しょうが	でんぶん あぶら	31.3
	ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん	さとう あぶら	20.6
	みそしる	あぶらあげ みそ	こまつな	じゃがいも	2.5
14 水	コッペパン			パン	
	リンゴジャム		りんご	さとう	674
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1
	とり肉とやさいのケチャップあえ	とり肉	ピーマン にんじん たまねぎ レモン	あぶら でんぶん	22.7
	ゆでやさいフレンチドレッシングあえ		もやし キャベツ にんじん	さとう あぶら	2.0
	けんさんヨーグルト	ヨーグルト			
15 木	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			633
	サンマレモンカボス煮	サンマ	レモン かぼす	さとう でんぶん	23.2
	おひたし		キャベツ にんじん もやし	ごま	20.4
	だいこんとこんにゃくのいために	とり肉	だいこん にんじん えだまめ	こんにゃく さとう でんぶん	2.0
16 金	むぎいりごはん			米 むぎ	
	セルフにしょくどん(肉)	とり肉	えだまめ しょうが	さとう あぶら	654
	〃 (たまご)	たまご		さとう あぶら	30.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.8
	まろやかみそしる	みそ あぶらあげ とうにゅう	だいこん にんじん ごぼう	こんにゃく	2.0
19 月	むぎいりごはん			米 むぎ	628
	セルフちゅうかどん	イカ なると ぶた肉	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ	あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	26.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.8
	どうふとたまごのスープ	たまご とうふ わかめ	ねぎ	でんぶん ごまあぶら	2.1
20 火	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			676
	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉	しょうが たまねぎ	あぶら	27.6
	ごまあえ		こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま さとう	23.7
	ひじきとだいじのいりに	だいじ ひじき あぶらあげ さつまあげ	にんじん	あぶら さとう こんにゃく	2.0

ひにち	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当(g)
		あか 主に血や肉になる食品	みどり 主に体の調子を整える食品	きいろ 主に熱や力になる食品	
21 水	ぐろパン			パン くろざとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			621
	ハンガリアシチュー	とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん トマト グリンピー ス	でんぶん ジャガイモ あぶら ルウ	22.6
	ゆでやさいフレンチドレッシングあえ		キャベツ にんじん もやし	あぶら さとう	18.1
22 木	オレンジ		オレンジ		2.2
	むぎいりごはん			米 むぎ	650
	かみなりどうふどん	とうふ とり肉 イカ	にんじん ごぼう えだまめ	さとう ごまあぶら こむぎこ	26.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.7
23 金	みそしる	みそ	こまつな たまねぎ	じゃがいも	1.7
	むぎいりごはん			米 むぎ	600
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8
	ブルコギふういためもの	ぶた肉 みそ	にんにく しょうが にんじん にら た まねぎ もやし ほししいたけ	さとう ごまあぶら でんぶん	17.7
26 月	キムチスープ		キャベツ もやし にんじん	はるさめ ごま	2.2
	がっこうきゅうしょくしゅうかんきねんきゅうしょく(ぐんまけん)				
	むぎいりごはん			米 むぎ	705
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1
	ソースカツ	ぶた肉		でんぶん パンこ あぶら さとう	25.0
27 火	こんにゃくのヒリヒリに	かつおぶし		こんにゃく さとう ごまあぶら	2.0
	おきりこみ	とり肉 あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい ほししい たけ ねぎ こまつな	うどん	
	がっこうきゅうしょくしゅうかんきねんきゅうしょく(とうきょうと)				
	ふかがわめし	あさり あぶらあげ	ごぼう にんじん しょうが こねぎ	米 むぎ さとう あぶら	601
28 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん	17.8
	からしあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん		2.8
	こまつなのみそしる	なまあげ みそ	こまつな にんじん	じゃがいも	
	がっこうきゅうしょくしゅうかんきねんきゅうしょく(さいたまけん)				
29 木	コッペパン			パン	690
	みかんジャム		みかん	さとう	27.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5
	さつまいものグラタン	とり肉 ベーコン ぎゅうにゅう だっしんふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ	さつまいも こむぎこ パター パンこ	2.4
	ほうれんそうとハムのたまごスープ	ハム たまご	ほうれんそう たまねぎ にんじん	でんぶん	
30 金	がっこうきゅうしょくしゅうかんきねんきゅうしょく(いばらきけん)				
	むぎいりごはん			米 むぎ	621
	ツエッペリンカレー	ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん れんこん にんにく しょうが	じゃがいも	19.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.2
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ	キャベツ キュウリ コーン	さとう ごまあぶら ごま	2.0
30 金	みやっこランチ				
	むぎいりごはん			米 むぎ	652
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.4
	さといもコロッケ	みそ ぶた肉	たまねぎ	さといも ジャガイモ こむぎ こ パンこ あぶら さとう	20.2
	もやしとニラのごまあえ		もやし ニラ	さとう ごま	1.9
	かんぴょうのたまごとじじる	たまご みそ	かんぴょう ねぎ にんじん こまつな		

30日の宮っ子ランチとは・・・  
私たちの住む宇都宮の気候風土や先人によって培われた食文化への  
理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的とした献立です。宇都宮の  
特色や魅力についてより理解を深められるよう、実施します。  
1月26(月)~30(金)は学校 給食 記念週間です。  
各地の郷土料理を紹介します。



小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準	こんげつのへいきん
エネルギー 650kcal	648
たんぱく質 26.0g	25.8
脂質 18.1g	20.5
塩分相当 2.0g	2.0