



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう  
給食献立予定表

☆☆ こん げつ きゅう しょく もく ひょう  
かんしゃ た かんしゃ  
感謝して食べよう！



宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい	I補料-(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもなさいりょう		
			ほね きんにく 骨や筋肉をつくるもとになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
8(木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ゆでやさい だいだいのムース	714 20.2 23.2	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース もやし キャベツ にんじん	サラダあぶら じゃがいも だいだいのムース
9(金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ しおこんぶあえ とんじる	621 23.9 17.7	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく とりにく	たまねぎ	かたくりこ
			こんぶ	キャベツ にんじん	
			ぶたにく みそ とうふ かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう こまつな	さといも こんにゃく サラダあぶら
13(火)	はちみつパン ぎゅうにゅう ハンガリアシチュー ゆでやさい	606 22.2 17.9			はちみつパン
			ぎゅうにゅう		
			ミートボール	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも サラダあぶら
				にんじん コーン プロッコリー	
14(水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじカツ おひたし けんちんじる	628 17.3 16.5	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			あじ たら とうにゅう	たまねぎ	パンこ さとう かたくりこ こむぎこ サラダあぶら
				にんじん はくさい ほうれんそう	
			とうふ かつおぶし	にんじん ごぼう こまつな だいこん	こんにゃく サラダあぶら さといも
15(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	619 23.4 17.8	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			わかめ とうにゅう くきわかめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ	さとう かたくりこ
				もやし キャベツ にんじん にんにく	ごまあぶら
			とりにく たまご	たまねぎ しょうが にんじん はくさい たけのこ こまつな	かたくりこ はるさめ
16(金)	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう ゆでやさい オレンジ	629 29.4 16.4	とりにく こなチーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	スパゲティ こむぎこ オリーブオイル マーマリン サラダあぶら
			ぎゅうにゅう		
				もやし キャベツ コーン	
				オレンジ	
19(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 ひじきとだいすのいりに	640 26.7 20.3	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく	しょうが たまねぎ	
				ほうれんそう はくさい もやし	
			ひじき だいす さつまあげ あぶらあげ	にんじん	さとう こんにゃく サラダあぶら
20(火)	コッペパン ぎゅうにゅう とちあいかジャム とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい	685 24.4 24.4	ぎゅうにゅう		コッペパン
					とちあいかジャム
			とりにく	しょうが レモン パセリ	かたくりこ サラダあぶら じゃがいも さとう
				もやし キャベツ にんじん	はるさめ
21(水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう たらのてりやき ごまあえ だいこんとこんにゃくのいたために	557 25.4 11.1	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			たら	しょうが	さとう
				こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう
			とりにく	だいこん にんじん いんげん	こんにゃく サラダあぶら さとう
22(木)	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ゆでやさい ポテトスープ	582 17.0 18.1	ワインナー	にんにく セロリ たまねぎ ピーマン	こめ むぎ サラダあぶら
			ぎゅうにゅう		
				キャベツ にんじん プロッコリー	
				にんじん たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも



# 給食献立予定表

☆☆ 今月の給食目標☆☆  
感謝して食べよう！



宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい	I補料-(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもなさいりよう
23 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきとりふうあえもの こんさいのみそしる	616	ほね きんにく 骨や筋肉をつくるもとになる
		28.5	からだ ちょうし 体の調子をととのえる
		15.0	エネルギーのもとになる
		15.0	こめ むぎ
26 (月) 渋谷区 ①	むぎいりごはん ぎゅうにゅう けんきもりもりどん みそしる アセロラゼリー	696	ぎゅうにゅう
		27.1	ふたにく キャベツ たまねぎ ピーマン にら にんにく しょうが さとう ごま サラダあぶら なまあげ みそ わかめ かつおぶし だいこん ねぎ ごまあぶら
		22.0	アセロラゼリー
		657	
27 (火) 渋谷区 ②	セルフルーツクリームサンド (ドッグパン・フルーツクリーム) ぎゅうにゅう とりにくのタイふうからあげ ゆでやさい	20.5	みかん パイン もも コッペパン なまクリーム
		26.9	ぎゅうにゅう
		26.9	とりにく しょうが さとう カタクリコ サラダあぶら
		26.9	キャベツ もやし コーン にんじん
28 (水) みや 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 もやしとニラのごまあえ かんぴょうのたまごとじ	637	ぎゅうにゅう
		20.4	ふたにく みそ たまねぎ さといも さとう サラダあぶら にんにく にら にんじん じゃがいも パンこ こめあぶら
		18.5	もやし にら にんじん ごま さとう
		18.5	たまご みそ かつおぶし かんぴょう ねぎ にんじん ほうれんそう
29 (木) うるま市 ①	セルフタコライス (むぎいりごはん・タコライスのぐ・ボイルキャベツ) もずくスープ てづくりちんすこう	681	ぎゅうにゅう
		23.7	ふたにく だいす にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こめ むぎ サラダあぶら
		20.9	チーズ にんじん しげたけ ねぎ さとう ラード こむぎこ
		20.9	もずく みつば
30 (金) うるま市 ②	セルフちゅうかどん (むぎいりごはん・ちゅうかどんのぐ) チンゲンサイととうふのスープ てづくりごまだんご	681	ぎゅうにゅう
		23.6	ふたにく しょうが はくさい たまねぎ にんじん こめ むぎ サラダあぶら にんじん しげたけ たけのこ さとう ごまあぶら
		19.0	とうふ わかめ たまねぎ にんじん チンゲンサイ かたくりこ
		19.0	さとう ごま さつまいも しらたまご サラダあぶら

☆ 給食は都合により変更になる場合があります。

☆ 米・パン（小麦）は宇都宮市産、牛乳は栃木県産です。

☆ ねぎ・にらは田原地区産です。

学校給食摂取基準：エネルギー 650kcal タンパク質 26g 脂質 18.1g 塩分 2g 未満

平均摂取量：エネルギー 640kcal タンパク質 23.4g 脂質 19.1g 塩分 2.1g

給食回数 16回（米飯回数12回） 米粉パン0回



1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

給食は、明治22年に山形県鶴岡市の小学校で行われたのが始まりとされています。学校給食週間は、学校給食の意義や役割を多くの人に知ってもらい、これから学校給食について考えることを目的としています。

本校では26日（月）～30日（金）を校内給食週間とし、今年度は、宇都宮市の友好都市である「沖縄県うるま市」、災害時相互応援協定を締結している「東京都渋谷区」の学校給食献立を提供します。詳しい内容は食育だより1月号に掲載しますので、どうぞご覧ください♪

