



# 給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校



今宵の給食目標  
給食に感謝しよう!



日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう			
			ち 血やにくになる	からだ 体の調子をととのえる	ちから 力や熱のもとになる	
11 (火)	むぎいりごはん	721	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
	チキンカレー	21.4	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	じゃがいも	
	ゆでやさい	22.5		こまつな キャベツ にんじん		
	ヨーグルト		ヨーグルト			
12 (水)	むぎいりごはん	624	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
	さわらのてりやき	29.1	さわら	しょうが	さとう ごま	
	ごまあえ	16		もやし キャベツ にんじん	ごま さとう	
	みそしる		みそ わかめ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	
13 (木)	むぎいりごはん	717	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
	とりにくのりきゅうあげ	22.1	とりにく		さとう ごま こむぎこ あぶら	
	おひたし	25.7		にんじん はくさい		
	けんちんじる		とうふ	にんじん ごぼう こまつな だいこん	こんにゃく さといも あぶら	
14 (金)	わかめごはん	632	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	
	やきとりふうあえもの	30.2	とりにく	ミートボール	しょうが ねぎ にんじん	
	いものこじる	14.8	とうふ	みそ	ねぎ こまつな にんじん	
					さといも こんにゃく	
17 (月)	むぎいりごはん	593	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
	ぶたにくのしょうがいため	26.3	ぶたにく	しょうが		
	おひたし	16.1		キャベツ もやし にんじん		
	ひじきとだいずのいりに		ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	にんじん	さとう あぶら こんにゃく	
18 (火)	コッパン(ジャム)	680	ぎゅうにゅう		パン ジャム	
	トマトオムレツ	25.7	たまご	トマト		
	ゆでやさい	22.3	わかめ	キャベツ コーン	あぶら	
	ポークポトフ 		ぶたにく	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん セロリ	じゃがいも
19 (水)	むぎいりごはん	644	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
	ほきのカレーふうみあげ	26.6	ほき		こむぎこ あぶら	
	こんぴら	20.5	とりにく	こんぶ	ごぼう にんじん	あぶら ごま こんにゃく
	いそべあえ		のり	もやし キャベツ		
20 (木)	スパゲティーミートソース	656	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	スパゲティ
	ぎゅうにゅう	30.2	ぎゅうにゅう			
	ゆでやさい	19.6		キャベツ にんじん コーン		
	オレンジ			オレンジ		
21 (金)	むぎいりごはん	608	ぶたにく	いか うすらたまご	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら
	ぎゅうにゅう	23.8	ぎゅうにゅう			
	チンゲンサイととうふのスープ	15.6	とうふ	わかめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	
	フルーツあんぱんプリン					あんぱんプリン
24 (月)	むぎいりごはん	669	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
	さといもクロquette	21.1			さといも	あぶら
	もやしと二ろのごまあえ	19.2		もやし にら にんじん	さとう ごま	
	かんぴょうのたまごとじ		たまご	みそ	かんぴょう ねぎ にんじん ほうれんそう	
★宮っこ ランチ	ゆずゼリー				ゆずゼリー	





# 給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校



今宵の給食目標  
給食に感謝しよう!



日付	こんだてめい	加り-(kcal) タパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだちょうし 体の調子をととのえる	ちからねつ 力や熱のもとになる
25 (火)	コッパン フルーツクリームサンド	668	なまクリーム	みかん パイン もも	パン
	ぎゅうにゅう	22.9	ぎゅうにゅう		
	チキンピカタ	25.1	とりにく たまご チーズ	パセリ	
	ゆでやさい			キャベツ もやし にんじん	はるさめ
26 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	611	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	モロのからあげ	24.1	モロ	しょうが	かたくりこ あぶら
	からしあえ	18.3		こまつな にんじん キャベツ	
	かわりきんぴら		ぶたにく	ごぼう にんじん しいたけ	あぶら さとう こんにやく ごま
27 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	647	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ブロッコリーのオイスターいため	26.3	えび	しょうが しいたけ ブロッコリー	とりにく かたくりこ
	ねぎとたまごのスープ	22.1	たまご とうふ	ねぎ ほうれんそう	あぶら さとう
					かたくりこ
28 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	736	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ゆめポークみやのたれソースがけ	29.8	ぶたにく		あぶら
	いそべあえ	29.2	のり	ほうれんそう キャベツ	
	かんぴょうのいために		とりにく たまご	あぶらあげ かんぴょう グリンピース にんじん ごぼう しいたけ	さとう あぶら
31 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	562	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	やしししゃも	22.5	ししゃも		
	あおなのさっぱりあえ	14.5		はくさい にんじん かんぴょう	ごまあぶら
	のっぺいじる		とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも かたくりこ こんにやく

給食実施回数 15回【米飯回数 12回 / パン回数 2回 / 米粉パン回数 0回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数 1回】

※給食内容は、都合により変更になることがあります。

※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳（栃木県産）は毎日です。

## 1月24日から30日は 全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で行われたのがはじまりとされています。

戦後で食糧が不足していた当時、食べるものに困っている子どもたちがたくさんいたからです。

現在は、学校給食の意義や役割を多くの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えることを目的としています。

田原地域学校園では、24日と28日の2日間、栃木県や宇都宮市にちなんだメニューを提供します。

今年の給食週間は、私たちの住んでいる地域の魅力について、考えてほしいと思います。

1月24日・・・『宮っこランチ』です。栃木県産のさといもを使ったコロッケや、栃木県産のニラやかんぴょうを使ったメニューです。

1月28日・・・栃木県産のブランド豚である、“とちぎ夢ポーク”を使います。味付けは、みんな大好き「宮のたれ」です!お楽しみに♪

みんなのオススメの料理や食べものはなにかな? ぜひ、おしえてね♪

