令和５年度

1月 給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

今月の給食目標

よい食事の仕方をしよう！

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
9（火）	はちみつパン　ぎゅうにゅう	643	ぎゅうにゅう		はちみつパン
	ハンガリアンシチュー	21.9	ミートボール	たまねぎ　にんじん　トマト　グリンピース	じゃがいも
	ゆでやさい	19.8		にんじん　コーン　ブロッコリー　キャベツ	
	とうにゅうパンナコッタ(いちご)		とうにゅうパンナコッタ		いちごソース
10（水）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう	659	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ
	とりにくのりきゅうあげ	30.5	とりにく		さとう　ごま　こむぎこ　あぶら
	おひたし	18.6		ほうれんそう　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
11（木）	ジャンバラヤ　ぎゅうにゅう	741	とりにく　ウインナー　ぎゅうにゅう	たまねぎ　ピーマン　セロリー　ニンニク	こめ　むぎ　あぶら
	オムレツ	25.8	オムレツ		
	ゆでやさい	29.8		キャベツ　にんじん　ブロッコリー	
	ポテトスープ		ベーコン	にんじん　たまねぎ　コーン　パセリ	じゃがいも
12（金）	ごこくごはん　ぎゅうにゅう	692	ぎゅうにゅう		こめ　ごこくまい
	いわしのうめじょうゆに	28.3	いわし	うめ	
	ゆかりあえ	21.9		キャベツ　にんじん　ゆかり	
	こおりどうふとやさいのいためもの		こおりどうふ　ぶたにく	たまねぎ　キャベツ　ニンニク　えだまめ	かたくりこ　さとう　あぶら
15（月）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう	660	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ
	セルフちゅうかどん	26.1	ぶたにく　えび　いか　なると　うずらのたまご	はくさい　たまねぎ　にんじん　しいたけ	かたくりこ　さとう　ごまあぶら
	たんたんはるさめスープ	18.3	ぶたにく	えのき　しめじ　キャベツ　にんじん　ねぎ　にら	はるさめ
	フルーツあんにんふうプリン				あんにんふうプリン
16（火）	あげパン(キャラメル)　ぎゅうにゅう	677	ぎゅうにゅう		コッペパン　さとう　あぶら
	鶏肉(とりにく)とじゃがいものケチャップあえ	27.7	とりにく	しょうが　レモン　パセリ	じゃがいも　かたくりこ　あぶら　さとう
	ゆでやさい	23.5		ほうれんそう　キャベツ　にんじん	はるさめ
	いちご　JAより			いちご	
17（水）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう	600	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ
	さわらのてりやき	26.1	さわら	しょうが	さとう
	ごまあえ	15.8		こまつな　キャベツ　にんじん	すりごま　さとう
	だいこんとこんにゃくのいためもの		とりにく	だいこん　にんじん　いんげん	
18（木）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう	669	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ
	やきとりふうあえもの	31.8	とりにく　ミートボール	ねぎ　にんじん　しょうが	さとう　あぶら
	こんさいのみそしる	16.8	みそ	にんじん　だいこん　ごぼう　こまつな	こんにゃく
	ぽんかん			ぽんかん	
19（金）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう	615	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ
	いかのみそづけやき	31	いか　みそ	しょうが	
	おひたし	13.3		こまつな　はくさい	
	いもこんなべふうじる		とりにく	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ	さといも　こんにゃく　さとう

1/16（火）にはＪＡ宇都宮よりいちごの寄贈があります！

この日は近隣のいちご農家さんからいちごが届きます。採れたての美味しい「いちご」楽しみですね！！

令和５年度

1月 給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

今月の給食目標

よい食事の仕方をしよう！

日付	こんだてめい	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう 血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
22（月）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう	674	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ
	もろのからあげ	28.6	モロ	しょうが	かたくりこ　あぶら
★おはなし給食	こんにゃくきんぴら	19	さつまあげ	にんじん　ごぼう　いんげん	こんにゃく　さとう　あぶら　ごま
	いなかじる		とりにく　とうふ　みそ	かんぴょう　にんじん　こまつな	こんにゃく　じゃがいも
23（火）	フルーツクリームサンド（コッペパン	635	ホイップ	みかん　パイナップル　もも	コッペパン　さとう
	とりにくのトマトソース	29.7	とりにく	トマト　たまねぎ　ニンニク	
地産地消	ゆでやさい　ぎゅうにゅう	18.8	ぎゅうにゅう	キャベツ　こまつな　コーン　にんじん	
24（水）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう	689	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ
	ぶたにくのさんみやき	31.6	ぶたにく（★とちぎゆめポーク）	ねぎ	ごま　さとう
	だいこんのいそべあえ	22.2		だいこん　のり	さとう　ごま
	かんぴょうのいために		とりにく　あぶらあげ　たまご	かんぴょう　にんじん　ごぼう　しいたけ	
25（木）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう	666	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ
	さといもコロッケ	20.2			さといものコロッケ　あぶら
★冬の宮っ子ランチ	もやしとニラのごまあえ	18.5		もやし　にら　にんじん	ごま　さとう
	かんぴょうの卵とじ　ゆずゼリー		たまご　みそ	かんぴょう　ねぎ　ほうれんそう　にんじん	ゆずゼリー（ミヤリー）
26（金）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう	707	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ
	ごぼうカレー	21.5	ぶたにく　チーズ	ごぼう　たまねぎ　にんじん　ニンニク　しょうが　グリンピース	じゃがいも　あぶら
	ゆでやさい	19.6		ほうれんそう　キャベツ　にんじん	
	とちぎけんさんヨーグルト		ヨーグルト		
29（月）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう	668	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ
	さばのカレーふうみ	28.4	さば		こむぎこ　あぶら
	ごまずあえ	23		こまつな　キャベツ　にんじん	しらたき　ごま　さとう
	みそしる		なまあげ　わかめ　みそ	だいこん　ねぎ	
30（火）	米粉パン(リンゴジャム)　ぎゅうにゅう	710	ぎゅうにゅう		こめこパン　リンゴジャム
	チャンポン	27.5	ぶたにく　いか	たまねぎ　にんじん　キャベツ　ねぎ　もやし　しいたけ　しょうが　ニンニク	ちゅうかめん　かたくりこ
	はるまき	25.9	はるまき		あぶら
	かいそうサラダ		かいそう	キャベツ　にんじん　コーン	
31（水）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう	653	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ
	ぶたにくのワインやき	31	ぶたにく	しょうが　パセリ	さとう
	しおこんぶあえ	16.9	こんぶ	キャベツ　きゅうり　にんじん	ごまあぶら
	とんじる　みかん		ぶたにく　みそ	にんじん　だいこん　ごぼう　こまつな　みかん	さといも　こんにゃく

給食実施回数 １７回【 米飯回数 13回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 1回 / めん回数 0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。
※ぎゅうにゅう（栃木県産）は毎日でます。※パンの小麦粉は、宇都宮市産のゆめかおりを使用しています。

１月２４日から１月３０日までは全国学校給食週間です！

学校給食の始まりは今から１３５年前の明治２２年、山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）にある小学校で、家庭が貧しくてお弁当をもってこられない子どもたちのために無料で食事を提供したことからといわれています。途中、戦争による食糧不足で中止されましたが戦後、栄養失調の子どもたちを救うために、外国からの援助で給食が再開されました。
田原小学校では１月２２日からの１週間で「給食週間」を行います。今回は地産地消を意識して欲しいと思い、栃木県産の食材や宮っ子ランチがでます。みなさんお楽しみに！

いちばん最初の給食