



給食献立予定表

今月の給食目標
給食に感謝しよう！



日付	こ ん だ て め い	おもなざいりょう				
		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつゆ	血やにくになる	体の調子を整える	力や熱のもとになる	
8 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごぼうカレー ゆでやさしい だいだいの/VAPOA	689	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		19.5	ぶたにく えただめ チーズ	ごぼう たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	
		19.0		ほうれんそう キャベツ にんじん	VAPOA	
9 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのワインいため しおこんぶあえ しょうががいりあったかとしる	664	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		29.6	ぶたにく	たまねぎ しょうが パセリ	さとう	
		20.6	こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり	ごまあぶら	
10 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 いちこんなべふうじる	606	ぶたにく みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな しょうが	さといも こんにゃく あぶら	
		29.2	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		13.1	いか みそ	しょうが	さとう	
13 月	せいじんのひ					
	14 火	こめごはん ぎゅうにゅう りんごジャム はるまき かいそうサラダ ちゃんぽん	718	ぎゅうにゅう		こめごはん
			27.6	はるまき		ジャム あぶら
26.9			かいそう	キャベツ にんじん とうもろこし		
15 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのこうしんやき ごますあえ みそしる	624	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		28.3	さば	にんにく	ごまあぶら	
		19.3		こまつな キャベツ にんじん	しらたき ごま あぶら さとう	
16 木	スパゲティ ぎゅうにゅう ミートソース ゆでやさしい アセロラゼリー	685	ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブオイル	
		27.8	ぶたにく チーズ えだまめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマトかん	こむぎこ マーガリン あぶら	
		19.9		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	ゼリー	
17 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう おやこどん みそしる カレーミニフィッシュ	644	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		27.9	とりにく えだまめ たまご	たまねぎ にんじん たけのこ	さとう	
		20.7	あぶらあげ わかめ みそ ミニフィッシュ	だいこん		
20 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのりきゅうあげ おひたし けんちんじる	659	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		30.5	とりにく		かたくりこ ごま あぶら	
		18.6		ほうれんそう にんじん はくさい		
21 火	はちみつパン ぎゅうにゅう ゆでやさしい ハンガリアシチュー	603	とりにく	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	
		22.1	ぎゅうにゅう		はちみつパン	
		19		にんじん とうもろこし ブロッコリー キャベツ		
22 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ごまあえ だいこんとこんにゃくのいために	617	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		28.1	さわら	しょうが		
		16.8		こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう	
23 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきとりふうあえもの こんにゃくのみそしる ほんかん	701	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		28.5	とりにく ミートボール	しょうが ねぎ にんじん	さとう あぶら	
		21.7	みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	こんにゃく	
24 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどん たんたんはるさめスープ フルーツあんぱんプリン	671	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		25.6	ぶたにく なたく いか うずらのたまご	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン たけのこ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	
		19.7	ぶたにく	えのき しめじ キャベツ にんじん ねぎ いら	はるさめ プリン	
27 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さといもクロック もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとし ゆずゼリー	662	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		20.1			さといもクロック あぶら	
		18.5		もやし いら にんじん	ごま さとう	
28 火	コッペパン ぎゅうにゅう セルフフルーツクリームサンド とりにくのトマトソース ゆでやさしい	684	たまご みそ	かんぴょう ねぎ にんじん ほうれんそう	ゼリー	
		22.3	ぎゅうにゅう		パン	
		25.1	とりにく	パイナップル もち みかん トマト たまねぎ にんにく キャベツ にんじん こまつな とうもろこし	ホイップ さとう	
29 水	ごこくごはん ぎゅうにゅう いわしのうめじょうゆに おひたし えちぜんみそしる	593	ぎゅうにゅう		こめ ごこく	
		25.3	いわし			
		13.0		こまつな キャベツ にんじん	ごま	
30 木	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう オムレツ ゆでやさしい ポテトスープ	688	わかめ みそ	ねぎ だいこん	さといも	
		25.3	とりにく ウインナー	セロリ たまねぎ ビーマン	こめ むぎ あぶら	
		25.0	ぎゅうにゅう			
31 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさしみやき だいこんのいそべあえ かんぴょうのいために	689	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		31.6	ぶたにく	ねぎ	ごま さとう	
		22.2	のり	だいこん	さとう ごまあぶら ごま	

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 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。※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。

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g
 ★今月の平均 エネルギー658kcal、たんぱく質26.4g、脂質19.9g

1月24日から1月30日までは全国学校給食週間です！

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27日からの1週間「給食週間」を行います。今回は、宮っ子ランチやトマト給食、世界の献立、おはなし給食がです。お楽しみに！

