

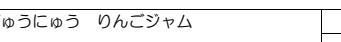
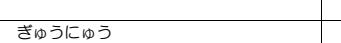
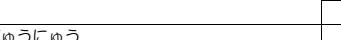


1月 給食献立予定表

今月の給食自標
きゅうしょく かんしや
給食に感謝しよう！



宇都宮市立田原小学校

日付	こ ん だ て め い		エネルギー (kcal)	おもなざいりょう		
				たんぱく質(㌘)	血やにくになる	
					たんぱく質(㌘) からうし のう	
8 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごぼうカレー ゆでやさい だいたいのババロア		679	ぎゅうにゅう		
			19.7	ふたにく えだまめ チーズ	こぼう たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ むぎ じゃかいも あぶら ババロア
			18.0			
9 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		628			
			25.5	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			19.1	ふたにく いか なると 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 ピーマン だけのこ	あぶら さとう かたくりこ こまあぶら
				ふたにく	えのきだけ しめじ キャベツ にんじん ねぎ なら	はるさめ
12 月	せいじんのひ					
13 火	こめこパン ぎゅうにゅう りんごジャム はるまき かいそうサラダ ちゃんほん		717	ぎゅうにゅう		こめこパン ジャム
			27.5			はるまき
			26.9	かいそう	キャベツ にんじん どうもろこし	
				ふたにく いか	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが ねぎ キャベツ	めん あぶら かたくりこ
14 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき しおこんぶあえ とんじる		657	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			24.4	とりにく	にんにく しょうが	
			21.5	こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり	こまあぶら
				ふたにく とうふ みそ	にんじん だいこん こぼう こまつな	さといも こんにゃく あぶら
15 木	スパゲティ ぎゅうにゅう ミートソース ゆでやさい けんさんヨーグルト		713	ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブオイル
			30.6	ふたにく 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	こむぎこ マーガリン
			21.9		ほうれんそう キャベツ どうもろこし	
				ヨーグルト		
16 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき おひたし だいこんとこんにゃくのいたために		611	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			28.2	さわら	しょうが	
			16.3		こまつな キャベツ にんじん	
				とりにく	だいこん にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう
19 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		660	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			27.4	とりにく	にんにく ほうれんそう にんじん はくさい	こむぎこ こま あぶら
			22.1		にんじん こぼう こまつな だいこん	こんにゃく さといも あぶら
				とうふ		
20 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 ゆでやさい		714	ぎゅうにゅう		パン
			22.2		みかん バイナップル もも	ホイップクリーム
			28.5	とりにく	トマト たまねぎ ニンニク	
					キャベツ にんじん こまつな とうもろこし	
21 水	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		668	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			27.5	ぶたにく	たまねぎ しょうが	あぶら
			22.2		ほうれんそう はくさい もやし	
				ひじき	さつまあげ だいす あぶらあげ にんじん	こんにゃく さとう あぶら
22 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきとりふうあえもの こんさいのみぞしる いよかんゼリー		696	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			26.5	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
			22.7		にんじん だいこん こぼう ほうれんそう	ゼリー
23 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう タラのさききょうやき からしあえ ぶたにくときりほししたいこんのいたためもの あじのり		560	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			25.2	タラ みそ		
			11.8		こまつな キャベツ にんじん	
				ぶたにく あじのり	にんにく にんじん きりほししたいこん さやいんげん	あぶら
26 月	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		629	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			20.1			さといもコロッケ あぶら
			18.5		もやし にら にんじん	こま
				たまご みそ	かんぴょう ねぎ ほうれんそう にんじん	
27 火	コカアゲパン ぎゅうにゅう ゆでやさい やさいとウインナーのスープに		650	ぎゅうにゅう		パン あぶら さとう
			22.2		にんじん どうもろこし ブロッコリー	
			25.6		キャベツ たまねぎ にんじん バセリ	じゃがいも
				ワイン		
28 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しぶやげんきもりりどん わかめスープ ミニオムレット		667	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			23.7	ぶたにく	キャベツ たまねぎ あかびーマツ きいろビーマツ ニブ しょうが にんじん	あぶら さとう こまあぶら こま
			22.0	わかめ	にんじん ねぎ	はるさめ
						オムレット
29 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう うるまたコライス もずくスープ ちんすこう		689	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			25.8	ぶたにく ひきわりだいす チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ	あぶら
			21.0	もずく	だけのこ にんじん しいたけ ねぎ	
						こむぎこ ラード さとう
30 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのうめしょゆに ゆかりあえ パンダすまじる ふりかけ		570	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			25.9	いわし		
			13.7		キャベツ にんじん	
				なると とうふ	ほうれんそう	

給食実施回数 16回【 米飯回数 12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。

www.ijerph.org | ISSN: 1660-4601 | DOI: 10.3390/ijerph17030894

★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25.1g, 脂質20.7g



1月24日から1月30日までは全国学校給食調査です



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26日からの1週間で「給食週間」を行います。今回は、宮っ子ランチや献立選挙に当選した献立、交流給食、おはなし給食が出ます。お楽しみに！

