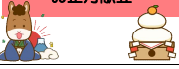



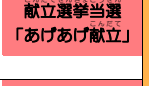
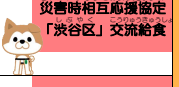

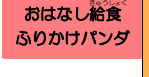




給食献立予定表

今月の給食目標
給食に感謝しよう！



日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal)	お も な ざ い り ょ う			
		たんぱく質 (g)	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 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 だいだいのVVAPOA		679 19.7 18.0	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ チーズ ほうれんそう キャベツ にんじん		こめ むぎ じゃがいも あぶら VVAPOA
	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 19.1	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なたと うずらのたまご ぶたにく		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら 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 ちゃんぽん		717 27.5 26.9	ぎゅうにゅう かいそう ぶたにく いか		こめこパン ジャム はるまき めん あぶら かたくりこ
	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 とんじり		657 24.4 21.5	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく とうふ みそ		こめ むぎ ごまあぶら さといも こんにゃく あぶら
	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 30.6 21.9	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ えだまめ ヨーグルト		スパゲティ オリーブオイル こむぎこ マーガリン
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めに		611 28.2 16.3	ぎゅうにゅう さわら とりにく ぎゅうにゅう		こめ むぎ こんにゃく さとう
	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 27.4 22.1	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぎゅうにゅう		こめ むぎ こむぎこ ごま あぶら こんにゃく さといも あぶら
	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 22.2 28.5	ぎゅうにゅう とりにく みかん バイナップル もも 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		パン ホイップクリーム
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 ひじきとだいのりのいりに		668 27.5 22.2	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう		こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう あぶら
	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 いよかんゼリー		696 26.5 22.7	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう		こめ むぎ さとう あぶら ゼリー
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう タラのさいきょうやき からしあえ ぶたにくときりほしだいこんのいために あじのり		560 25.2 11.8	ぎゅうにゅう タラ みそ ぶたにく あじのり		こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう あぶら
26 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		629 20.1 18.5	ぎゅうにゅう たまご みそ かんぴょう ねぎ ほうれんそう にんじん		こめ むぎ さといもクロック あぶら ごま
	ココアあげパン ぎゅうにゅう ゆでやさい やさいとウィンナーのスープに		650 22.2 25.6	ぎゅうにゅう ウィンナー ぎゅうにゅう		パン あぶら さとう じゃがいも
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しゅうげんきもちもちどん わかめスープ ミニオムレット		667 23.7 22.0	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ		こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ オムレット
29 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう うるまタコライス もずくスープ ちんすこう		689 25.8 21.0	ぎゅうにゅう ぶたにく ひきわりだいず チーズ もずく		こめ むぎ あぶら こむぎこ ラード さとう
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのうめしょうゆに ゆかりあえ パンダずましじる ふりかけ		570 25.9 13.7	ぎゅうにゅう いわし なたと とうふ		こめ むぎ あぶら

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。

★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、山形県鶴岡市（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1週間、「給食週間」を行います。今回は、宮っ子ランチャ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！

最初の給食

