



# 1月分 こんだてよていひょう

令和5 (2023) 年度  
宇都宮市立戸祭小学校

ひづけ 日付	こんだてめい			I類 <sup>+</sup> - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	おもなざいりょう					
	しゅしょく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜		ふくさい 副菜	ちくちく 血や肉になる 食品 (あか)	からだ 体の調子を整える 食品 (みどり)	ちから 力や熱の元になる 食品 (きいろ)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
9 (火)	ごはん		チキンカレー ゆで野菜サラダ 国産だいたいのムース (たつ年デザイン)	654 19.1 18.2 1.6	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん グリーンピース カットトマト しょうが にんにく キャベツ こまつな	こめ じゃがいも	サラダ油		
10 (水)	ごはん		モロのから揚げ 白菜キムチ 田舎汁	650 29.1 20.1 2.1	牛乳 とり肉 かつお節 (だし)	しょうが にんにく にんじん こまつな	こめ じゃがいも	サラダ油 ごま油 こんにゃく		
11 (木)	ごはん		豚肉のみそ焼き おひたし ひじきと大豆の煮物	651 29.7 19.6 2.2	牛乳 みそ 大豆 とり肉	しょうが はくさい にんじん こまつな	こめ さとう こんにゃく さらめ	サラダ油 こんにゃく		
12 (金)	ごはん		さわらの照焼き ごまあえ 大根とこんにゃくの炒め煮 のりふりかけ	614 26.2 16.7 2.2	牛乳 とり肉	しょうが キャベツ だいこん さやいんげん	こめ すりごま こんにゃく サラダ油	さとう こんにゃく		
15 (月)	米粉 パン		【学校給食週間① 栃木県 (鹿沼市)】 インド煮 ゆで野菜サラダ 給食週間はちみつゆずゼリー	649 26.2 24.9 2.2	牛乳 さつまいも うずら卵	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	米粉パン じゃがいも サラダ油 こんにゃく さとう ゆずゼリー			
16 (火)	ごはん		【学校給食週間② 栃木県 (佐野市)】 マスの塩焼き 大根のゆかりあえ 耳うどん	654 32.2 16.6 1.7	牛乳 とり肉 かつお節 (だし)	だいこん にんじん しいたけ こまつな ねぎ	こめ さとう すりごま うどんシート	ごま油		
17 (水)	わかめ ごはん		【学校給食週間③ 学校園なかよし給食】 チキン照焼き いそべあえ みそけんちん汁	647 27.3 21.5 2.4	牛乳 とり肉 とうふ かつお節 (だし)	わかめ のり みそ にんじん ごぼう はくさい ねぎ	こめ こんにゃく さとう じゃがいも サラダ油			
18 (木)	ごはん		【学校給食週間④ 宮っ子ランチ】 里芋コロッケ もやしとニラのごまあえ かんぴょうの卵とじ汁 ミヤリーゆずゼリー	666 20.8 19.1 1.9	牛乳 かつお節 (だし)	たまご みそ	もやし にんじん かんぴょう ねぎ ほうれんそう	こめ 里芋コロッケ サラダ油 すりごま さとう ゆずゼリー		
19 (金)	ジャンバラヤ		【JA宇都宮より いちごの贈呈】 ブロッコリーのサラダ ポテトスープ いちご	723 24.9 22.5 2.5	牛乳 ウインナー ベーコン	とり肉 たまご	セロリー ピーマン たまねぎ カットトマト にんじん キャベツ ブロッコリー いちご	こめ じゃがいも サラダ油		
22 (月)	コッペ パン		鶏肉とじゃがいものケチャップあえ ゆで野菜サラダ とちおとめジャム	658 26.4 27 1.7	牛乳 とり肉	しょうが レモン こまつな キャベツ にんじん	パン じゃがいも じゃがいも はるさめ ジャム	でん粉 じゃがいも はるさめ		
23 (火)	ごはん		セルフ鶏そぼろ丼 トマト卵 中華スープ	646 31.4 18.9 2.1	牛乳 たまご	とり肉 たまご	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース しょうが 宇都宮市産トマト チンゲンサイ ホールコーン	こめ さとう じゃがいも ごま油 でん粉		
24 (水)	スパゲティ		ミートソース コーンサラダ 国産あまなつゼリー	691 29.7 20.5 1.8	牛乳 ぶた肉	牛肉 たまねぎ にんにく しょうが カットトマト トマトピューレ グリーンピース	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも あまなつゼリー			
25 (木)	ごはん		さばのカレー風味揚げ ごま酢あえ みそ汁	668 28.8 23.7 2.2	牛乳 厚揚げ かつお節 (だし)	さば わかめ みそ	こめ 小麦粉 さとう すりごま	サラダ油		
26 (金)	ごはん		セルフ中華丼 中華春雨スープ フルーツ杏仁風プリン	630 26 16.5 2.3	牛乳 いか	ぶた肉 たまご	しょうが はくさい たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン たけのこ水煮 えのきだけ しめじ	こめ じゃがいも じゃがいも ごま油	でん粉 はるさめ	
29 (月)	コッペ パン		ハンガリアンシチュー ゆで野菜サラダ りんごジャム みかん	630 23.7 17.5 2.1	牛乳	ミートボール	たまねぎ にんじん トマトピューレ グリーンピース キャベツ もやし こまつな みかん	パン じゃがいも じゃがいも ジャム	サラダ油	
30 (火)	ごはん		白身魚の西京焼き からしあえ 切り干大根と生揚げのごま煮 味付のり	608 28 15.8 1.9	牛乳 みそ のり	たら 厚揚げ	ほうれんそう にんじん もやし はくさい 切干大根 さやいんげん	こめ いりごま じゃがいも ねりごま さとう	サラダ油	
31 (水)	ごはん		焼きとり風あえもの 根菜のみそ汁	648 31.2 17.2 2.1	牛乳 ミートボール かつお節 (だし)	とり肉 みそ	しょうが ねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	サラダ油	

### 今月の給食で使用する旬の食材

食材の旬とはたくさん取れて多く出回り、  
価格も安価な時期のことをいいます。



### 1月の献立 栄養分析表

※都合により献立が変更になることがあります。※栄養価は中学年のものを表しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
摂取量	652	27.1	19.8	339	283	0.59	0.56	36	2.1	4.6
目標量	650	26.0	18.1	350	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5