



# 1月分 こんだてよいひょう

宇都宮市立戸祭小学校  
給食回数 16回

(ごはん12回 県産小麦パン2回 米粉パン1回めん1回)

ひつけ 日付	こんだてめい			1人あたり(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う		
	しゅしゅく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	ちくけつ 血や肉になる 食品(あか)	からだの 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)
10 (火)	ごはん		ポークカレー コーンサラダ 国産だいたいのムース(うさぎ年デザイン)	691 19.6 20 1.8	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ こまつな コーン	こめ サラダ油 じゃがいも
11 (水)	ごはん		焼きとり風あえもの いもの汁 韓国のもろ	625 28.4 15.4 2.1	牛乳 とり肉 ミートボール 木綿豆腐 かつお節(だし) みそ	しょうが ねぎ にんじん こまつな こんにゃく	こめ サラダ油 さとう さといも
12 (木)	ごはん		あかうす 赤魚かす漬け おひたし だご汁	650 29.8 14 2	牛乳 ぶた肉 みそ かつお節(だし)	ほうれんそう はくさい もやし かぼちゃ だいこん ごぼう にんじん まいたけ	こめ さとう ごま油 さといも サラダ油
13 (金)	ごはん		ぶた肉のワイン焼き 塩こんぶあえ 豚汁 みかん	650 31 16.9 2	牛乳 ぶた肉 こんぶ みそ かつお節(だし)	しょうが パセリ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう	こめ さとう ごま油 さといも サラダ油
16 (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 給食週間ゆずはちみつゼリー	612 26.2 20.9 2.2	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ 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 さとう ゆずゼリー
17 (火)	深川 めし		【学校給食週間② 東京都】 野菜のかきあげ おひたし なめこのみそ汁	628 21.6 23.9 2.4	牛乳 あさり 油あげ 木綿豆腐 みそ かつお節(だし)	しょうが にんじん ごぼう こねぎ こまつな はくさい なめこ ねぎ	こめ さとう サラダ油
18 (水)	サンマー めん		【学校給食週間③ 神奈川県】 ポークシューマイ ゆで野菜サラダ マーラーカオ(中華風蒸しパン)	626 24.9 25.3 2.4	牛乳 ぶた肉 シューマイ	もやし にんじん たけのこ水煮 はくさい にら ねぎ こまつな キャベツ	中華めん でん粉 サラダ油 はるさめ マーラーカオ
19 (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 20.7 19.2 1.8	牛乳 卵 かつお節(だし) みそ	もやし にら 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
20 (金)	ごはん		【JA宇都宮より いちごの贈呈】 ハッシュドポーク ゆで野菜サラダ いちご	687 24.5 22 2.2	牛乳 ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム パセリ トマトピューレ キャベツ もやし こまつな いちご	こめ 大豆マーガリン 小麦粉
23 (月)	コッパ 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 ぼんかん とちおとめジャム	723 25.5 27 2	牛乳 とり肉	しょうが レモン パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん ぼんかん	パン でん粉 サラダ油 じゃがいも さとう はるさめ
24 (火)	ごはん		さけの西京焼き ごまあえ 大根とこんにゃくの炒め物	609 26.6 16.1 2.1	牛乳 鮭 とり肉 のりふりかけ	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく	こめ さとう すりごま サラダ油
25 (水)	ごはん		ぶた肉のしょうが焼き おひたし ひじきと大豆の炒り煮	603 28.5 15.4 2.1	牛乳 ぶた肉 ひじき さつまあげ 大豆 油あげ	たまねぎ しょうが ほうれんそう はくさい もやし にんじん こんにゃく	こめ サラダ油 ざらめ
26 (木)	ごはん		セルフ中華丼 春雨スープ フルーツ杏仁風プリン	640 26.8 16.9 2.2	牛乳 ぶた肉 なると巻 いか	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 グリンピース	こめ サラダ油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ 杏仁風プリン
27 (金)	わかめ ごはん		モロの竜田揚げ いそべあえ けんちん汁 いちごゼリー	650 26.9 16.8 2.7	牛乳 わかめ モロ のり 木綿豆腐 かつお節(だし)	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう こまつな だいこん こんにゃく	こめ でん粉 サラダ油 さといも いちごゼリー
30 (月)	コッパ パン		トマトオムレツ ゆで野菜サラダ ポトフ ブルーベリージャム	609 23.7 19.5 2.4	牛乳 トマトオムレツ わかめ ぶた肉 ベーコン	キャベツ コーン にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん	パン ブルーベリージャム サラダ油 じゃがいも
31 (火)	ごはん		いわしの梅しょうゆ煮 ゆかりあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	674 26.5 17 1.8	牛乳 いわし ぶた肉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ グリンピース	こめ じゃがいも サラダ油 さとう しらたき

## 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	647	25.7	19.1	340	280	0.78	0.56	45	2.1	5.0
目標量	650	26.0	18.1	350	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5