



# 1月分 こんだてよいひょう

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補 <sup>†</sup> -(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う		
	しゅしよく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜		ふくさい 副菜	ち <sup>にく</sup> 血や肉になる しょうじん 食品 (あか)	からだ <sup>しょうじん</sup> の調子を整える しょうじん 食品 (みどり)
9 (火)	ごはん		チキンカレー ゆで野菜サラダ 国産だいだいのムース (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 サラダ油 じゃがいも
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 モロ とり肉 とうふ かつお節 (だし) みそ	しょうが はくさい にんにく かんぴょう にんじん こまつな	こめ サラダ油 でん粉 ごま油 じゃがいも 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 ぶた肉 みそ ひじき 大豆 さつまあげ とり肉 油あげ	しょうが こまつな はくさい にんじん	こめ サラダ油 さとう こんにゃく さらめ
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 さわら とり肉	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	こめ さとう すりごま こんにゃく サラダ油
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 ぶた肉 さつま揚げ うすら卵	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 マス とり肉 なんと巻 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 ごま油 さとう すりごま うどんシート
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 わかめ とり肉 のり とうふ みそ かつお節 (だし)	しょうが ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	こめ さとう こんにゃく さといも 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 たまご 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
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 とり肉 ウインナー パーコン	セロリー ビーマン 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 サラダ油 じゃがいも
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 でん粉 サラダ油 じゃがいも さとう はるさめ ジャム
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 とり肉 たまご	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 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 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 牛肉 ぶた肉	にんじん 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 サラダ油 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 さば 厚あげ わかめ かつお節 (だし) みそ	だいこん ねぎ こまつな キャベツ にんじん	こめ 小麦粉 サラダ油 さとう すりごま
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 ぶた肉 いか	しょうが はくさい たまねぎ にんじん 干しいたけ ビーマン だけのこ水煮 えのきだけ しめじ	こめ でん粉 サラダ油 はるさめ ごま油
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 サラダ油 ジャム
30 (火)	ごはん		白身魚の西京焼き からしあえ 切り干し大根と生揚げのごま煮 味付のり	608 28 15.8 1.9	牛乳 タラ みそ 厚あげ のり	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 サラダ油 ねりごま さとう
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 とり肉 ミートボール みそ かつお節 (だし)	しょうが ねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ サラダ油 さとう こんにゃく

## 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