



1月の給食献立予定表



宇都宮市立富屋小学校

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんない (赤色の分類)		からだちょうしととのしよくひん 体の調子を整える食品 かどろいろがんない (緑色の分類)		ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろがんない (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
		1群(魚・肉・豆)	2群 (牛乳・チーズ・ 海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群 (ごはん・パン・ 麺・いも・砂糖)	6群(油・種実)	脂質 (g)
								塩分相当 (g)
11 (火)	手づくり赤飯	ささげ				もち米 こめ	黒ごま	636 kcal
	牛乳		牛乳					27.2 g
	モロの煮付	モロ			生姜	さとう		13.5 g
	キャベツのごま和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	さとう	摺ごま	2.2 g
	雑煮風汁物	梅蒲鉾 鶏肉 鰹節		人参 法連草	大根 ねぎ	トック		
12 (水)	欲張り揚げパン	きな粉				コッペパン さとう ミルクココア サラダ油		637 kcal
	牛乳		牛乳					24.1 g
	カレービーフン	豚肉 ハム		人参 ピーマン	玉葱 キャベツ しめじ	ビーフン	サラダ油	23.8 g
	白菜スープ	魚肉ソーセージ 生揚げ		小松菜 人参	白菜 たもぎ茸	春雨		2.5 g
13 (木)	麦入りごはん					こめ むぎ		670 kcal
	牛乳		牛乳					19.3 g
	野菜コロッケみそソース	コロッケ みそ 鰹節				さとう サラダ油	炒ごま	18.9 g
	白菜のお浸し			小松菜 人参	白菜			1.8 g
	いもこん鍋風汁			人参	大根 牛蒡 ねぎ	里芋 蒟蒻	さとう	
14 (金)	ごぼうカレー五穀ライス	豚肉	牛乳 粉チーズ	人参	牛蒡 玉葱 大根 生姜	こめ 五穀米 ジャガ芋 サラダ油		708 kcal
	牛乳		牛乳					22.4 g
	ゆで野菜			法連草 人参	キャベツ もやし		アーモンド 中華ドレ	20.8 g
	伊予柑				いよかん			2.0 g
17 (月)	焼き鳥丼	鶏肉 ミートボール		人参	玉葱 ねぎ 生姜	こめ むぎ さとう でん粉 サラダ油		643 kcal
	牛乳		牛乳					26.9 g
	いものこ汁	豆腐 鰹節 みそ		人参 小松菜	ねぎ	里芋 さつまいも 蒟蒻		15.3 g
								2.0 g
18 (火)	鮭ごはん	鮭ご飯の素 鮭フレーク				こめ むぎ		543 kcal
	牛乳		牛乳					19.4 g
	切干大根の磯辺和え	刻のり		法連草	キャベツ 切干大根			13.6 g
	金平	鶏肉 薩摩揚げ		人参	牛蒡	蒟蒻 さとう サラダ油	炒ごま	2.0 g
19 (水)	フルーツクリームサンド	クレーマーホイップ	牛乳		みかん パイン もも	コッペパン さとう		624 kcal
	牛乳		牛乳					21.5 g
	鮭とチーズのフライソースがけ	鮭とチーズのフライ					サラダ油	24.3 g
	さっぱり和え	刻のり		小松菜	キャベツ もやし			2.1 g
20 (木)	麦入りごはん					こめ むぎ		649 kcal
	牛乳		牛乳					18.6 g
	里芋のコロッケ					里芋コロッケ	サラダ油	18.5 g
	もやしとニラのごま和え			にら	もやし	さとう	摺ごま	1.7 g
	かんぴょうの卵とじ(味噌仕立)	鶏卵 鰹節 みそ		人参 小松菜	ねぎ 干瓢			
	黄ぶなのゆずゼリー					ゆずゼリー		
21 (金)	麦入りごはん					こめ むぎ		593 kcal
	牛乳		牛乳					24.3 g
	ホキの西京焼	ホキ みそ						14.7 g
	白菜のからし和え			法連草 人参	白菜 もやし		炒ごま	1.9 g
	切干大根と生揚げのごま煮	生揚げ		人参	切干大根 玉葱 枝豆	さとう	練ごま	

		お も な ざ い り ょ う		エネルギー (kcal)					
ひづけ 日付	こんだて 献立	ちにく・しよくはん 血や肉になる食品 (赤色の分類)		からだ・ちようし・ととの・しよくはん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)		ねつ・ちから・しよくはん 熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
		1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖)	6群(油・種実)	塩分相当 (g)	
給食週間 1/24 から 1/28 まで (1/24が給食記念日)									
保健給食委員会で、給食週間中に 食育にまつわる催しを行います。 1・2・3年生はランチルームで、4・5・6年生は体育館で行います。 食について、多くの事を学ぶ機会をもてるようにしましょう。 給食では、栃木県巡りを企画しました。これを機会に、栃木県の特産品や 名物品など調べてみましょう。									
24 (月)	麦入りごはん	鹿沼市給食					こめ	むぎ	645 kcal
	牛乳		牛乳						22.5 g
	シウマイ	きゅうしよく きねんぴ		シウマイ					15 g
	大根の磯辺和え		刻のり		法連草 人参	大根			1.7 g
	インド煮		豚肉 薩摩揚げ うすら卵	人参	玉葱	じゃが芋 糸蒟蒻 さとう サラダ油			
25 (火)	いちご					いちご			
	黒チャーハン	上三川町給食		豚肉 鶏卵	にら	玉葱 干瓢 大蒜 キャベツ	こめ	五穀米 サラダ油	594 kcal
	牛乳		牛乳						22.6 g
	垣々春雨スープ		鶏肉 大豆ミート	人参 にら ねぎ 白菜	えのき しめじ 椎茸 たもぎ茸 春雨			15.9 g	
								2.3 g	
26 (水)	KOYOキッシュのパン		鶏卵 ベーコン 粉チーズ 牛乳 生クリーム	法連草	コーン	食パン	マヨドレ	601 kcal	
	牛乳	児陽地域学校園 統一献立		牛乳					27.6 g
	キャベツのスープ		ミートボール	人参	キャベツ 玉葱			22.7 g	
	みかん				みかん			2.5 g	
27 (木)	栃木のNo.1ごはん		豚肉		干瓢	こめ	むぎ さとう サラダ油	644 kcal	
	牛乳	栃木県ナンバー1 給食		牛乳				24.4 g	
	ぎょうざ唐揚げ		餃子			でん粉 唐揚げの素	サラダ油	19.5 g	
	ニラのお浸し			にら 人参	もやし		炒ごま	2.3 g	
	かみなり汁(味噌)		鶏肉 鶏卵 豆腐	みそ 鰹節 人参	玉葱 椎茸 ねぎ	蒟蒻			
28 (金)	きのこの味噌おこわ		豚肉	赤みそ	人参 にら 椎茸	しめじ エリンギ たもぎ茸 ねぎ	もち米	こめ 糸蒟蒻 サラダ油	619 kcal
	牛乳	児陽地域学校園 統一献立		牛乳				21.2 g	
	大豆の甘辛揚げ		大豆			でん粉 さとう	サラダ油	19.5 g	
	KOYOコロコロ餃子スープ		餃子		法連草 人参	白菜 ねぎ	マロニー	1.6 g	
31 (月)	親子丼		鶏肉 鶏卵 鰹節	人参 グリンピース	玉葱 筍 ねぎ	こめ	むぎ さとう でん粉	690 kcal	
	牛乳		牛乳					26.8 g	
	道産子汁		豚肉 わかめ 鰹節	みそ	人参 小松菜	もやし コーン ねぎ	じゃが芋	サラダ油	22.4 g
							バター	1.9 g	

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

＜給食目標＞

かんしゃして、きゅうしよくをいただきます。

＜給食食材の放射性物質検査結果＞

富屋小で12月16日の給食に使用した「徳次郎産 米」の放射性物質検査が行われました。結果は、放射性セシウム定量下限地未満（25未満）、放射性ヨウ素定量下限地未満（20未満）でした。



小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準

今月の平均

エネルギー	650kcal	633 kcal
たんぱく質	26.0g	23.3 g
脂質	18.1g	18.6 g
塩分相当	2.0g	2.0 g

※給食回数 15回

(米飯回数12回 県産小麦パン0回 米粉パン1回)