

| | | | | | | | | |
|-----------|------------|----------------------------------|---------------|--------------------------------------------|-----------------|-------------------------------|----------|-----------|
| ひづけ 日付 | こんだて 献立 | おもなざいりょう | | | | | | エネルギー |
| | | ちにく・しよくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類) | | からだ・ちよう・とどの・しよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類) | | ねつ・ちから 熱や力になる食品 (黄色の分類) | | たんぱく質 (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) | 脂質 (g) |
| | | | | | | | | 塩分相当 (g) |

1/23 から 1/27 まで 給食週間 (1/24が給食記念日)

給食週間に 保健給食委員会で作成した食育にまつわる動画の放映を行います。何度も撮り直し、一生懸命作成したので、食育について考える機会としてください。給食では、栃木県巡りを企画しました。栃木県の特産品や名物品などについて調べてみましょう。

| | | | | | | | | |
|---------------|----------------|------------|-----------|----------|------------|--------------|---------------|----------|
| 23 (月) | KOYOキッシュのパン | 鶏卵 パーコン 牛乳 | チーズ 生クリーム | フロッコリー | たまご茸 コーン | 食パン | マヨドレッシング | 639 kcal |
| | 牛乳 KOYO献立 | | 牛乳 | | | | | 28.3 g |
| | キャベツのスープ | ミートボール | | 人参 | キャベツ 玉ねぎ | | | 25.7 g |
| | いちご(栃木県補助) | | | | いちご | | | 2.4 g |
| 24 (火) | 赤飯 給食記念日献立 | ささげ | | | | こめ もち米 | | 759 kcal |
| | 牛乳 KOYO献立 | | 牛乳 | | | | | 28.5 g |
| | 焼魚(姫鯛粕漬) | 姫鯛 | | | | | | 13.7 g |
| | わかめと麩の酢の物 | | わかめ 昆布 | | | 小町麩 春雨 | 炒ごま | 1.9 g |
| | 玉ねぎと生揚げの味噌汁 | 生揚げ 鰹節 みそ | | 法連草 | 玉ねぎ ねぎ | | | |
| KOYOじゅずっこ団子 | つぶあん | | | | 小麦粉 きび砂糖 | | | |
| 25 (水) | 麦入りごはん 宮っこランチ冬 | | | | | こめ むぎ | | 665 kcal |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 19.0 g |
| | 里芋コロッケ | | | | | 里芋のコロッケ | サラダ油 | 18.4 g |
| | もやしとニラのごま和え | | にら 人参 | | もやし | さとう | 擂ごま | 2.0 g |
| | 干瓢の卵とじ(味噌仕立て) | 鶏卵 鰹節 みそ | | 人参 法連草 | 干瓢 ねぎ | | | |
| 黄ぶなのゆずゼリー | | | | | ゆずゼリー | | | |
| 26 (木) | 麦入りごはん KOYO献立 | | | | | こめ むぎ | | 738 kcal |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 26.6 g |
| | 豚肉のにら玉炒め | 豚肉 鶏卵 | | にら | 玉ねぎ もやし 生姜 | | サラダ油 | 25.7 g |
| | KOYO大豆の甘辛揚げ | 大豆 | | | | でん粉 さとう | サラダ油 | 1.5 g |
| KOYOココロコ餃子スープ | 餃子 | | 法連草 人参 | 白菜 ねぎ 生姜 | 春雨 | | | |
| 27 (金) | 麦入りごはん 佐野給食 | | | | | こめ むぎ | | 698 kcal |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 25.7 g |
| | 佐野黒から揚げ | 鶏肉 | | | 大蒜 生姜 | でん粉 | サラダ油 | 22.1 g |
| | からし和え | | | | もやし 白菜 | | 炒ごま | 2.5 g |
| しょうゆラーメン風汁 | 焼豚 なると | わかめ | 法連草 人参 | ねぎ メンマ | 中華めん | ごま油 | | |
| 30 (月) | 根菜カレーライス | 豚肉 | | 粉チーズ | 人参 グリンピース | 玉ねぎ | こめ むぎ サラダ油 | 616 kcal |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 大蒜 生姜 こほう 大根 | カレールウ | 19.3 g |
| | ゆで野菜 | | | 法連草 人参 | もやし キャベツ | | ノンオイル中華ドレッシング | 1.9 g |
| 増渚さんのいちご | | | | | いちご | | | |
| 31 (火) | とんちんぽん 郷土料理給食 | 豆腐 | | 人参 | こほう ねぎ | こめ むぎ 蒟蒻 | さとう ごま油 | 676 kcal |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 28.3 g |
| | 耳うどん | 鶏肉 鰹節 みそ | | 人参 小松菜 | 大根 | 耳うどん | 里芋 蒟蒻 サラダ油 | 20.1 g |
| みかんヨーグルト | | みかんヨーグルト | | | | | 2.0 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、きゅうしょくをいただきます。

《給食食材の放射性物質検査結果》

富屋小で12月1日に給食用食材である「下小池町産 大根」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

| | |
|--------------------------|----------|
| 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 | 674 kcal |
| たんぱく質 21.1g~32.5g | 25.1 g |
| 脂質 14.4g~21.6g | 19.9 g |
| 塩分相当 2.0g | 2.1 g |

※給食回数 16回

(米飯回数13回 県産小麦パン2回 米粉パン0回)