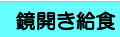
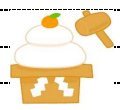


1月の給食献立予定表



学校HPにカラー版が掲載されています。

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・ぶんいろ (赤色の分類)		からだ・ちようし・たの・しよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろ・ぶんいろ (緑色の分類)		わつ・ちから・しよくひん 熱や力になる食品 きいろ・ぶんいろ (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)	塩分 相当 (g)	
9 (火)	麦入りご飯						こめ むぎ		613 kcal	
	牛乳		牛乳						23.2 g	
	野菜とわかめの豆腐よせ	豆腐よせ							17.8 g	
	野菜のにんにく醤油あえ			にんじん	もやし キャベツ にんにく		ごま油		2.2 g	
	肉団子スープ	とり肉 卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが 白菜	でん粉 はるさめ				
10 (水)	はちみつパン						はちみつパン		671 kcal	
	牛乳 		牛乳						23.0 g	
	トルティージャ (スペイン風オムレツ)	オムレツ							23.4 g	
	ゆで野菜 手作りドレッシング			にんじん ブロッコリー	コーン キャベツ		油		1.8 g	
	手作りチュロス	卵	牛乳			小麦粉 さとう	バター			
11 (木)	麦入りご飯 						こめ むぎ		628 kcal	
	牛乳		牛乳						21.4 g	
	鶏肉の七味焼き 	とり肉			しょうが ねぎ にんにく		白ごま ごま油		20.5 g	
	おひたし			ほうれん草 にんじん	白菜		白ごま		2.3 g	
	白玉雑煮	とり肉 なんと		にんじん 小松菜	大根 長ネギ	トック				
12 (金)	麦入りご飯						こめ むぎ		596 kcal	
	牛乳		牛乳						25.8 g	
	アジの照り焼き	アジ			しょうが	さとう			15.5 g	
	ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	さとう	すりごま		1.9 g	
	大根とこんにゃくの炒め煮	とり肉		にんじん いんげん	大根	こんにゃく さとう				
15 (月)	麦入りご飯						こめ むぎ		653 kcal	
	牛乳		牛乳						27.0 g	
	スタミナ焼き	ぶた肉		にんじん ビーマン	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう	油		22.0 g	
	ひじきと大豆の炒り煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん		さとう	こんにゃく 油		1.7 g	
		あぶら揚げ								
16 (火)	麦入りご飯						こめ むぎ		786 kcal	
	牛乳		牛乳						20.7 g	
	ごぼうカレー	ぶた肉	粉チーズ	にんじん グリンピース	玉ねぎ にんにく しょうが ごぼう	じゃがいも	油		19.7 g	
	ゆで野菜			ほうれん草 にんじん	キャベツ				1.5 g	
	鬼饅頭 		牛乳			小麦粉 さつまいも さとう	油 黒ごま			
17 (水)	スパゲティー						スパゲティー	油	644 kcal	
	牛乳		牛乳						26.9 g	
	ミートソース	大豆ミート ぶた肉	粉チーズ	にんじん トマト グリンピース	玉ねぎ にんにく しょうが	小麦粉	油 マーガリン		15.4 g	
	ゆで野菜			ほうれん草	キャベツ コーン				1.8 g	
	ミニゼリー (ピーチ)					※ミニゼリー				
18 (木)	麦入りご飯						こめ むぎ		587 kcal	
	牛乳		牛乳						26.4 g	
	タラの白味噌焼き	タラ							14.6 g	
	からしあえ			ほうれん草 にんじん	もやし 白菜		白ごま		2.0 g	
	切り干し大根と生揚げのごま煮	生揚げ		にんじん いんげん	切干大根	さとう	油 ねりごま			
19 (金)	麦入りご飯						こめ むぎ		702 kcal	
	牛乳		牛乳						23.5 g	
	鶏肉の利休揚げ	とり肉				さとう 小麦粉	白ごま 油		24.2 g	
	野菜のごま醤油和え			小松菜 にんじん	もやし		白ごま ごま油		1.9 g	
	けんちん汁	とうふ		にんじん 小松菜	ごぼう 大根	こんにゃく 里芋	油			

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 あかいろふんるい （赤色の分類）		からだちやうしと女のしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろふんるい （緑色の分類）		ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろふんるい （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）	水分相当 (g)	
22	(月)	麦入りご飯	給食週間 （22日～26日まで）					こめ むぎ		663 kcal	
		牛乳 宮っ子ランチ冬			牛乳					20.2 g	
		里芋コロッケ						里芋コロッケ	油	18.4 g	
		もやしとニラのごま和え				にら にんじん	もやし	さとう	すりごま	2.0 g	
		かんぴょうの卵とじ		卵		にんじん ほうれん草	かんぴょう 長ネギ				
		ゆずゼリー						ゆずゼリー			
23	(火)	キッシュのパン	卵	ベーコン	牛乳 チーズ生クリーム	ブロッコリー	コーン	食パン		737 kcal	
		牛乳 KOYO献立			牛乳					31.0 g	
		さつまいものシチュー	とり肉		牛乳 脱脂粉乳生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉 マーガリン 油		30.1 g	
		いちご					いちご			2.1 g	
		（JA 宇都宮 様より贈呈品）									
24	(水)	麦入りご飯 KOYO献立					こめ むぎ		700 kcal		
		牛乳			牛乳					24.2 g	
		豚肉のにら玉炒め	ふた肉 卵			にら	もやし 玉ねぎ しょうが		油	22.6 g	
		大豆の甘辛揚げ	大豆					でん粉 さとう	油	1.3 g	
		コロコロ餃子スープ	餃子			ほうれん草 にんじん	白菜 長ネギ しょうが	はるさめ			
25	(木)	麦入りご飯 KOYO献立					こめ むぎ		582 kcal		
		牛乳			牛乳					19.8 g	
		ゆずっこ餃子	ゆず餃子							15.3 g	
		白菜の塩昆布和え			塩昆布	にんじん	白菜		ごま油	2.6 g	
		味噌汁	生揚げ	わかめ		大根 長ネギ					
26	(金)	麦入りご飯 秋田県給食					こめ むぎ		614 kcal		
		牛乳			牛乳					29.4 g	
		マスの塩焼き	マス							15.2 g	
		からし和え			にんじん 小松菜	もやし 白菜		白ごま	1.3 g		
29	(月)	きりたんぼ汁	とり肉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 長ネギ まいたけ	きりたんぼ				
		麦入りご飯 トマト給食					こめ むぎ		711 kcal		
		牛乳			牛乳					27.9 g	
		いわしのかば焼き	いわし			しょうが	でん粉 さとう	油 白ごま	23.3 g		
30	(火)	小松菜とじゃこの炒め物		じゃこ	小松菜 にんじん			ごま油	2.3 g		
		トマ豚汁	ふた肉 とうふ		にんじん トマト	大根 ごぼう 長ネギ		油			
		麦入りご飯					こめ むぎ		618 kcal		
		牛乳			牛乳					28.0 g	
31	(水)	焼き鳥風和え物	とり肉 鶏団子		にんじん	しょうが長ネギ	さとう	油	15.4 g		
		根菜の味噌汁			にんじん 小松菜	大根 ごぼう	こんにゃく		2.3 g		
31	(水)	セルフフルーツクリームサンド		生クリーム		みかん バイン もも	コッペパン		692 kcal		
		牛乳		牛乳					23.8 g		
		チキンピカタ	とり肉 卵	粉チーズ	パセリ		さとう		25.8 g		
		ゆで野菜			小松菜 にんじん	キャベツ コーン			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。

※給食回数18回（米飯回数11回 県産小麦パン3回）

《給食目標》

感謝して給食をいただきます

《給食食材の放射性物質検査結果》

富屋小で12月21日に給食用食材である「富屋小 教材園産 ブロッコリー」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	658	kcal
たんぱく質	21.1g～32.5g	24.8	g
脂質	14.4g～21.6g	19.9	g
塩分相当	2.0g	1.9	g