令和４年度

# １月分　予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

| 日付 | こんだてめい<br>(ぎゅうにゅうは、まいにちつきます) | ｴﾈﾙｷﾞｰkcal<br>たんぱく質g<br>脂質g<br>塩分g | おもなざいりょう<br>太字は、豊郷地域産を使用予定 ・ 牛乳は 栃木県産 ・ パンは 宇都宮産小麦使用<br>おもにエネルギーとなる | おもに体をつくる | おもに体の調子をととのえる |
|---|---|---|---|---|---|
| 10（火） | くろパン　とりにくとじゃがいものケチャップあえ<br>ゆでやさいサラダ　とうにゅうムース | 687<br>26.6<br>21.6<br>2.1 | くろパン　さとう<br>でんぷん<br>あぶら<br>じゃがいも | 牛乳<br>とりにく<br>とうにゅう | しょうが　こまつな<br>レモン　**にんじん**<br>パセリ　コーン<br>キャベツ　だいだい |
| 11（水） | むぎごはん　ぶたにくのさんみやき　だいこんの<br>いそべあえ　かんぴょうのいために　りんご | 696<br>31.9<br>21.5<br>1.6 | **こめ**<br>おおむぎ<br>さとう<br>ごま | 牛乳　たまご<br>ぶたにく　のり<br>とりにく<br>あぶらあげ | **ねぎ　にんじん**　えだまめ<br>**だいこん**　かんぴょう<br>きゅうり　ほししいたけ<br>かんぴょう　ごぼう　りんご |
| 12（木） | ごはん　さけのさいきょうやき　からしあえ<br>きりぼしだいこんとなまあげのごまに　のり | 621<br>30.3<br>16.0<br>1.5 | **こめ**<br>ごま<br>さとう | 牛乳　さいきょうみそ<br>さけ<br>なまあげ<br>のり | ほうれんそう　もやし<br>**にんじん**　いんげん<br>**はくさい**<br>きりぼしだいこん |
| 13（金） | むぎごはん　やきぎょうざ　やさいのにんにく<br>じょうゆあえ　にくだんごスープ　パイン | 650<br>21.7<br>17.5<br>1.5 | **こめ**　はるさめ<br>おおむぎ　でんぷん<br>ぎょうざのかわ<br>あぶら | 牛乳<br>ぶたにく<br>とりにく<br>たまご | キャベツ　にら　**はくさい**<br>たまねぎ　もやし　たけのこ<br>**にんじん**　こまつな<br>しょうが　パイン |
| 16（月） | ごはん　さばのカレーあげ　ごまずあえ<br>みそしる　いよかん | 685<br>27.8<br>23.0<br>1.7 | **こめ**　ごま<br>でんぷん<br>あぶら<br>さとう | 牛乳　みそ<br>さば<br>とうふ<br>わかめ | こまつな　たまねぎ<br>キャベツ　いよかん<br>**にんじん**<br>しらたき |
| 17（火） | ペンネ　ミートソース<br>ゆでやさいサラダ　いちごゼリー | 645<br>28.5<br>20.3<br>1.7 | ペンネ　こめこ<br>あぶら<br>アーモンド<br>さとう | 牛乳<br>ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>チーズ | しょうが　にんにく　トマト<br>**にんじん**　ほうれんそう<br>たまねぎ　キャベツ<br>えだまめ　コーン　いちご |
| 18（水） | **なかよしメニュー（豊郷中央小）**<br>むぎごはん　とりにくのこうみやき　ナムル<br>とよさとやさいのしおスープ　みかん | 681<br>21.7<br>20.4<br>1.5 | **こめ**　はるさめ<br>おおむぎ　**さといも**<br>あぶら<br>ごま | 牛乳<br>とりにく | しょうが　にんにく　もやし<br>キャベツ　**だいこん　ねぎ**<br>**にんじん**　ほししいたけ<br>**はくさい**　こまつな　みかん |
| 19（木） | さけおこわ　ぶたにくのしょうがやき<br>おひたし　ひじきとだいずのいりに | 653<br>30.4<br>18.9<br>1.7 | **もちごめ（学校米）**<br>**こめ**　さとう<br>ごま<br>あぶら | 牛乳　ひじき<br>さけ　あぶらあげ<br>ぶたにく　だいず<br>さつまあげ | しょうが　**にんじん**<br>ほうれんそう　こんにゃく<br>**はくさい**　えだまめ<br>もやし |
| 20（金） | ごはん　ごぼうカレー　チョレギふうサラダ<br>こざかな　**いちご（JA宇都宮より寄贈）** | 647<br>20.3<br>16.8<br>1.5 | **こめ**<br>あぶら<br>こむぎこ<br>じゃがいも | 牛乳<br>ぶたにく<br>のり<br>かたくちいわし | しょうが　にんにく　トマト<br>ごぼう　こまつな<br>たまねぎ　キャベツ<br>**にんじん**　えだまめ　いちご |
| 23（月） | **宮っ子ランチ**<br>むぎごはん　さといもコロッケ　もやしとにらのごまあえ　かんぴょうのたまごとじじる　ゆずゼリー | 659<br>20.3<br>18.9<br>1.6 | **こめ**　あぶら<br>おおむぎ　さといも<br>こむぎこ　ごま<br>パンこ　さとう | 牛乳<br>ぶたにく<br>みそ<br>たまご | もやし　**にんじん**<br>かんぴょう　にら<br>**ねぎ**　たまねぎ<br>こまつな　ゆず |
| 24（火） | **世界の料理（イタリア）**<br>パン　フルーツクリーム　ピカタ<br>ミネストローネスープ | 685<br>33.6<br>21.0<br>1.8 | パン<br>さとう<br>じゃがいも<br>スパゲティ | 牛乳　こなチーズ<br>なまクリーム　たまご<br>ぶたにく　だいず<br>卵乳なしベーコン | みかん　パイン<br>パセリ　もも<br>たまねぎ　セロリ<br>**にんじん** |
| 25（水） | **全国郷土料理（鳥取県）**<br>どんどろけめし　あつやきたまご<br>あさづけ　つみれじる | 686<br>27.8<br>19.3<br>2.5 | **こめ**<br>さとう<br>さといも<br>でんぷん | 牛乳　いわし<br>とうふ　みそ<br>あぶらあげ<br>たまご | **にんじん　はくさい**<br>ごぼう　きゅうり<br>こんにゃく　**だいこん**<br>**ねぎ**　しょうが　こまつな |
| 26（木） | **全国郷土料理（山形県）**<br>むぎごはん　なっとう　いもに<br>おみづけ　ラフランスゼリー | 673<br>24.8<br>17.5<br>2.0 | **こめ**　あぶら<br>おおむぎ<br>さといも<br>さとう | 牛乳<br>なっとう<br>ぎゅうにく | こんにゃく　つぼづけ<br>**にんじん**　こまつな<br>しめじ　**ねぎ　だいこん**<br>しょうが　ラフランス |
| 27（金） | **全国郷土料理（長崎県）**<br>トルコライス（カレーピラフ・とんかつ<br>えびフライ・ナポリタン）やさいスープ　オレンジ | 646<br>21.1<br>16.6<br>2.5 | **こめ**　スパゲティ<br>あぶら<br>こむぎこ<br>パンこ | 牛乳<br>ぶたにく<br>えび<br>卵乳なしウィンナー | **にんじん**　コーン　たまねぎ<br>トマト　キャベツ　もやし<br>マッシュルーム　こまつな<br>ピーマン　オレンジ |
| 30（月） | わかめごはん　たらのてりやき　ごまあえ<br>だいこんとこんにゃくのいために | 610<br>29.9<br>16.2<br>2.4 | **こめ**<br>さとう<br>ごま<br>あぶら | 牛乳<br>わかめ<br>たら<br>とりにく | こまつな　しらたき<br>キャベツ　えだまめ<br>**にんじん**<br>だいこん |
| 31（火） | こめこパン　ビーフシチュー<br>ゆでやさいサラダ　みかんゼリー | 636<br>25.4<br>24.5<br>1.8 | こめこパン　じゃがいも<br>あぶら　さとう<br>こめこ<br>乳なしマーガリン | 牛乳<br>ぎゅうにく<br>なまクリーム | たまねぎ　ブロッコリー<br>**にんじん**　コーン<br>パセリ　みかん<br>セロリ |
| 平均値 | エネルギー ６５９kcal　たんぱく質 ２６.３g　脂質 １８.７ｇ　塩分 1.8g | | | | |

小学校中学年１人１食あたりの学校給食摂取基準　エネルギー ６５０kcal，たんぱく質 ２１.１～３２.５g，脂質 １４.４～２１.６ｇ，塩分 2g未満

◎ 材料，その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ １２月７日に，給食食材（にんじん）の放射性物質自主検査を実施しました。
　結果は，放射性セシウム，放射性ヨウ素ともに定量下限値未満でしたので，お知らせいたします。

※　２３日（月）～２７日（金）は学校給食週間にちなんだ全国の郷土食や特産品を使用した献立を実施します。

◎ １０日（火）　新春 卯年のデザート（だいだいソース）
◎ ２３日（月）　宇都宮市　宮っ子ランチ（米･牛乳･里芋･豚肉･もやし･にら･かんぴょう･ねぎ･卵･ゆず）
◎ ２４日（火）　イタリア（ピカタ・ミネストローネスープ）
◎ ２５日（水）　鳥取県（どんどろけ飯・つみれ汁）
◎ ２６日（木）　山形県（芋煮・おみづけ・ラフランスゼリー）
◎ ２７日（金）　長崎県（トルコライス）
◎ 旬のくだもののメニューです。（１１日（水）りんご・１６日（月）いよかん・１８日（水）みかん）