



令和5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 (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	1食あたり たんぱく質g 脂質g 塩分g	おもなざいりょう 太字は、豊郷地域産を使用予定・パン(小麦粉)は宇都宮市産・牛乳は栃木県産		
			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
9 (火)	はちみつパン とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさいサラダ みかん	660 23.0 23.1 1.9	はちみつパン さとう でんぶん はるさめ あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく	しょうが レモン ほうれんそう パセリ キャベツ みかん にんじん
10 (水)	むぎごはん しろみざかなのさいきょうやきからしあえ きりぼしだいこんとなまあげのごまに のり	613 28.7 16.2 1.3	こめ ごま おおむぎ あぶら さとう	牛乳 のり たら さいきょうみそ なまあげ	ほうれんそう いんげん もやし きりぼしだいこん はくさい にんじん
11 (木)	わかめごはん いかのさんみやき おひたし いもこんなべじる	647 29.5 13.8 2.4	こめ ごま さとう さといも	牛乳 わかめ いか とりにく	ねぎ こんにゃく キャベツ だいこん もやし にんじん ごぼう
12 (金)	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき だいこんのいそべあえ ひじきとだいずのいりに	621 28.3 18.7 1.4	こめ ごま おおむぎ あぶら さとう	牛乳 さつまあげ ぶたにく だいず のり あぶらあげ ひじき	しょうが だいこん にんじん こんにゃく えだまめ
15 (月)	宮っ子ランチ むぎごはん さといもコロケ 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	654 19.6 18.0 1.5	こめ あぶら おおむぎ さといも こむぎこ パンこ さとう	牛乳 ぶたにく みそ たまご	もやし にんじん かんぴょう にら ねぎ たまねぎ こまつな ゆず
16 (火)	パン いちごジャム コーンシチュー ゆでやさいサラダ こざかな	644 25.1 22.1 2.0	パン いちごジャム じゃがいも こむぎこ あぶら 乳なしマーガリン	牛乳 ぶたにく とうにゅう かたくちいわし	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン えだまめ
17 (水)	なかよしメニュー(海道小) さつまいもおこわ やきとりふうあえもの とよさとやさいのごまみそけんちんじる みかんゼリー	676 30.0 16.9 1.8	もちこめ(学校米) こめ さとう さつまいも あぶら ごま さといも	牛乳 みそ とりにく ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん はくさい こんにゃく ねぎ こまつな ごぼう みかん
18 (木)	ごはん さわらのてりやき さっぱりあえ だいこんとしらたきのいために	600 26.3 17.0 1.4	こめ しらたき さとう ごま あぶら	牛乳 さわら のり とりにく	しょうが こまつな キャベツ だいこん にんにく トマト えだまめ
19 (金)	むぎごはん ごぼうカレー かふうサラダ いちご	664 20.1 17.6 1.7	こめ ごま おおむぎ はるさめ あぶら じゃがいも こむぎこ	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく トマト たまねぎ ほうれんそう にんじん ごぼう もやし りんご えだまめ いちご
22 (月)	トマト給食 スパゲティ トマトミートボールソース ゆでやさいサラダ いちごのムース	627 22.2 21.5 1.5	スパゲティ あぶら さとう	牛乳 わかめ とりにく ぶたにく 卵なしベーコン	にんにく えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ コーン トマト いちご
23 (火)	世界の料理(フランス) こめこパン オムレツ ゆでやさいサラダ ポテトスープ	653 22.1 22.6 2.1	こめこパン あぶら アーモンド じゃがいも	牛乳 たまご 卵なしベーコン	ほうれんそう たまねぎ キャベツ パセリ コーン にんじん
24 (水)	全国郷土料理(宮崎県) ごはん チキンなんばん きりぼしだいこんのサラダ はっばいじる	736 21.4 28.6 1.2	こめ さとう でんぶん あぶら 卵なしマヨネーズ	牛乳 とりにく とうふ	しょうが たまねぎ パセリ きりぼしだいこん まいたけ にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう もやし こまつな
25 (木)	全国郷土料理(福岡県) むぎごはん あかうおのかすづけ ごますあえ にくとごぼうのやながわふう	687 28.9 23.3 1.5	こめ ごま おおむぎ さとう あぶら	牛乳 たまご あかうお ぶたにく ツナ	こまつな ごぼう キャベツ えだまめ にんじん ねぎ しらたき
26 (金)	全国郷土料理(北海道) こんぶごはん さけのちゃんちゃんやき あさづけ のっぺいじる ハスカップゼリー	634 28.0 13.8 1.5	こめ さといも あぶら でんぶん さとう バター	牛乳 こんぶ さけ みそ	ぶたにく とうふ はくさい しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ コーン ピーマン しめじ こんにゃく だいこん にんじん ハスカップ
29 (月)	むぎごはん やさいとわかめのとうふよせ やさいのにんにくしょうゆあえ にくだんごスープ	603 20.6 18.3 2.1	こめ はるさめ おおむぎ でんぶん あぶら	牛乳 とうふ わかめ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ はくさい もやし たけのこ こまつな
30 (火)	パン フルーツクリーム ピカタ ゆでやさいサラダ アセロラミルクゼリー	691 23.6 28.5 1.9	パン ごま ホイップクリーム さとう あぶら	牛乳 とうにゅう とりにく たまご こなチーズ	みかん パイン もも パセリ にんじん キャベツ コーン こまつな アセロラ
31 (水)	トマト給食 トマト料理コンクール最優秀賞 ごはん ①はるまき(その他) ②トマトとチーズのイタリ アンはるまき(5年のみ) ミニサラダ はくさいスープ	621 18.8 18.4 1.2	こめ はるさめ はるまきのかわ あぶら ②こめ	牛乳 ぶたにく ②チーズ	たけのこ ②トマト こまつな にんじん はくさい ほししいたけ ①キャベツ ブロッコリー ①たまねぎ カリフラワー
平均値	エネルギー 651kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.9g 塩分 1.9g				

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6日に, 給食食材(白菜)と, 11月27~12月1日の調理済給食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。

※ 22日(月)~26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, 世界の料理を実施します。

- ◎ 11日(木) 鳥取県(いもこん鍋汁)
- ◎ 15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)
- ◎ 22日(月) 宇都宮市(トマト)
- ◎ 23日(火) フランス(オムレツ)
- ◎ 24日(水) 宮崎県(チキン南蛮・八杯汁・切り干し大根)
- ◎ 25日(木) 福岡県(肉とごぼうの柳川風)
- ◎ 26日(金) 北海道(鮭のちゃんちゃん焼き・のっぺい汁・ハスカップゼリー)
- ◎ 旬のくだものメニューです。(9日(火) みかん・19日(金) いちご)

