

がつきゅうしょくこんだてひょう 1月給食献立表

宇都宮市立豊郷北小学校

(実施回数◇15回) (米飯◇11回) (米粉◇0回) (小麦4回※県産小麦◇0回)



今年もよろしく
お願いします！

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質 (g)
				血や肉になる	体の調子を整える	力や熱になる	
11	火	スパゲティ	ミートソース チョレギ風サラダ だいたいムース	ぎゅうにゅう 豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリーンピースキャベツ ほうれんそう トマト	スパゲティ 米粉 サラダ油 マーガリン	686 29.8 23.3
12	水	むぎい 麦入りごはん	焼き鳥風和え物 いものこ汁 韓国のり	ぎゅうにゅう 鶏肉 ミートボール みそ 豆腐 のり かつお節 昆布	にんじん しょうが こまつな ねぎ	こめ 砂糖 サラダ油 むぎ 里芋 こんにゃく	623 29.6 14.8
13	木	むぎい 麦入りごはん	豚肉のしょうが焼き おひたし ひじきと大豆の炒り煮	ぎゅうにゅう 豚肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ 大豆	にんじん はくさい しょうが もやし ほうれんそう	こめ 砂糖 むぎ こんにゃく サラダ油	602 28.2 16.9
14	金	しょく 食パン	いちごジャム 鶏肉とじゃがいもの ケチャップあえ ゆで野菜 みかん	ぎゅうにゅう 鶏肉	にんじん キャベツ しょうが パセリ ほうれんそう レモン みかん	さとう 片栗粉 砂糖 片栗粉 サラダ油 パン じゃがいも 春雨	632 23.9 23.9
17	月	むぎい 麦入りごはん	白身魚の加風味揚げ 磯辺あえ こんぴら セノビーゼリー	ぎゅうにゅう 鶏肉 シイラ のり	にんじん れんこん ほうれんそう ごぼう もやし キャベツ	こめ 砂糖 ごま サラダ油 片栗粉 こんにゃく むぎ	709 29.3 20.5
18	火	コッペパン	フルーツクリーム 豚肉のバツパソ粉焼き ゆで野菜	ぎゅうにゅう 豚肉 鶏卵 生クリーム	キャベツ にんじん こまつな コーン パセリ みかん もも パイナップル	パン サラダ油 砂糖 パン粉 こむぎこ 小麦粉	624 26.2 22.8
19	水	なかよしメニュー むぎい 麦入りごはん	鶏肉のねぎみそ焼き ほうれんそうののり いっぱいサラダ 里芋の中華煮	ぎゅうにゅう 鶏肉 豚肉 みそ	にんじん だいこん しょうが もやし ほうれんそう ねぎ えだまめ	こめ むぎ ごま 砂糖 ごま油 サラダ油 里芋 こんにゃく	634 27.8 15.4
20	木	JA いちご贈呈 サフラン ライス	キーマカレー こんにゃくサラダ いちご	ぎゅうにゅう 豚肉 大豆 海藻 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ トマト コーン いちご	こめ こんにゃく バター むぎ	648 21.3 18.5
21	金	むぎい 麦入りごはん	モロのから揚げ からしあえ 韓国風味噌汁	ぎゅうにゅう モロ 豚肉 豆腐 みそ くきわかめ かつお節 昆布	こまつな にんじん キャベツ にんにく もやし ねぎ	こめ むぎ ごま サラダ油 ごま油 片栗粉	601 26.0 17.7

【牛乳は毎日提供します。また都合により献立を変更することがあります。】

★小学校 中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準

【エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18g】

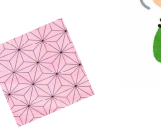


24	月	宮っ子ランチメニュー むぎい 麦入りごはん	里芋コロッケ もやしとにらの ごまあえ かんぴょうの卵とし ゆずゼリー	ぎゅうにゅう 鶏卵 かつお節 昆布 みそ	にんじん もやし ほうれんそう にら かんぴょう ねぎ	こめ むぎ ごま 砂糖 里芋 ゼリー 小麦粉 サラダ油	665 20.7 19.1
25	火	ジブリメニュー トースト	めだま 目玉焼き ほうれんそうと ベーコンのソテー シータのミートボー ルシチュー	ぎゅうにゅう 鶏卵 ミートボール ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう パセリ トマト セロリ コーン	パン じゃがいも 米粉 サラダ油 砂糖 マーガリン	734 31.8 32.4
26	水	リクエストメニュー わかめごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 味噌汁 いちごのムース	ぎゅうにゅう 鶏肉 油揚げ 豆腐 かつお節 昆布 わかめ みそ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな にら	こめ むぎ ごま 片栗粉 サラダ油 春雨 ごま油	769 24.2 31.3
27	木	むぎい 麦入りごはん	さんまみぞれ煮 さっぱりあえ 変わりきんぴら	ぎゅうにゅう 豚肉 さんま のり	こまつな にんじん キャベツ ごぼう しいたけ もやし	こめ サラダ油 こんにゃく むぎ 砂糖 ごま	629 24.4 21.8
28	金	鬼滅の刃メニュー 炭治郎の 羽織風ごはん	ねずこの 竹筒鶏ちくわ揚げ 宇随天元のド派手あえ 善逸の雷 スープ ゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ 鶏卵	えだまめ もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ ゆかり ほうれんそう コーン	こめ むぎ サラダ油 小麦粉 片栗粉	640 23.3 17.7
31	月	むぎい 麦入りごはん	さわらの照り焼き ごまあえ 味噌汁	ぎゅうにゅう さわら わかめ みそ かつお節 昆布	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しょうが	こめ むぎ ごま 砂糖 じゃがいも	623 29.0 16.0

きゅうしょくもくひょう
給食目標

こんげつ
今月のおしらせ

しょくじ
食事のマナーを見直そう！



19日(水) なかよしメニュー 20日(木) JAさんからいちご贈呈
24日～28日 給食週間特別メニュー
24日(月)宮っ子ランチ冬【黄ぶなランチ】 25日(火)ジブリメニュー
26日(水)リクエストメニュー 27日(木)食事のマナーを学ぼうメニュー
28日(金)鬼滅の刃メニュー ～どんなメニューが出るかは楽しみ～

こんげつ
今月の地産地消

こめ
お米・だいこん・はくさい
さといも・にんじん・ねぎ

