令和6年度

給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校

今月の給食目標

食事のマナーを見直そう

日付	こんだてめい	kcal ﾀﾝﾊﾟｸ(g) 脂質(g)	おもなざいりょう 血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
8 水	麦入りご飯　牛乳	685	ぎゅうにゅう		**こめ**　むぎ
	里芋のコロッケ　ごまあえ	20.4	ぶたにく	たまねぎ　もやし　ブロッコリー にんじん	さといも　こむぎこ　あぶら ごま　さとう
宮っこランチ	干瓢のたまごとじ	21.1	たまご　みそ	かんぴょう　**ねぎ　にんじん** ほうれんそう	
	だいだい豆乳ババロア		とうにゅう	だいだい	さとう
9 木	麦入りご飯　牛乳	650	ぎゅうにゅう		**こめ**　むぎ
	豚肉の三味焼き		ぶたにく		ごま　さとう
	大根の磯辺和え	24.1	のり	**ねぎ　だいこん　ほうれんそう**	ごま　ごまあぶら
	昆布の含め煮	23.2	こんぶ　あぶらあげ　ちくわ とりにく	**にんじん**	こんにゃく　さとう
10 金	麦入りご飯　牛乳	635	ぎゅうにゅう		**こめ**　むぎ
	さばのカレー風味揚げ	25.7	さば		でんぷん　あぶら
	ごまポン和え　みそ汁	21.2	あつあげ　みそ　わかめ	ほうれんそう　**にんじん**　しめじ　もやし **だいこん　ねぎ**　えのきだけ	ごま　ごまあぶら
14 火	ミルクパン（苺ジャム）　牛乳	655	ぎゅうにゅう	いちご	ミルクパン　さとう
	鶏肉とじゃが芋のケチャップ和え	27.5	とりにく	じゃがいも　しょうが　レモン	あぶら
	ゆで野菜	19.9		**にんじん**　ほうれんそう　もやし	はるさめ
15 水	麦入りご飯　牛乳	638	ぎゅうにゅう		**こめ**　むぎ
地域学校園なかよしメニュー	おろしハンバーグ　白菜キムチ	65.1	ぶたにく　とりにく	たまねぎ　**だいこん　はくさい**　にんにく	す　ごまあぶら
	さつま汁	17.6	とりにく　みそ	**さつまいも　にんじん　ねぎ　だいこん**	**さつまいも**　こんにゃく
16 木	黒米ご飯　牛乳	651	ぎゅうにゅう		**こめ**　くろまい
	モロの照焼　ごま和え	25.7	モロ	**にんじん**　ブロッコリー　もやし	さとう　ごま
創立記念式典	白菜の中華煮	18.7	ぶたにく	はくさい　にんじん　しょうが	さといも　こんにゃく　さとう さけ
	ミニシューアイス		たまご　にゅう		こむぎこ
17 金	麦入りご飯　牛乳	646	ぎゅうにゅう		**こめ**　むぎ
	ごぼうカレー　ゆで野菜	19.4	ぶたにく　スキムミルク	**にんじん**　ごぼう　たまねぎ　にんにく グリンピース	じゃがいも
	みかん	16.3		みかん	

給食実施回数 17回【米飯 13回　/ パン 3回　/　米粉パン 0回　/　麺 1回】

※給食内容は，都合により変更になることがあります。

※牛乳（栃木県産）は毎日でます。

※お米は，宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。

※パンの小麦粉は，宇都宮産ゆめかおり１００％です。

※12月の放射能検査　白菜（豊郷地域）放射性セシウム，放射性ヨウ素ともに基準値未満

※豊郷地域の農産物は，太字で表記しています

豊郷北小学校は、明治１４年１月１２日に、今のカントリーエレベーターの場所に、惜陰舎という名前で開校しました。今年で、創立144年になります。

令和6年度

給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校

今月の給食目標

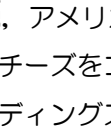
食事のマナーを見直そう

日付	こんだてめい	kcal ﾀﾝﾊﾟｸ(g) 脂質(g)	おもなざいりょう 血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
20 月	麦入りご飯　牛乳	588	ぎゅうにゅう		**こめ**　むぎ
	にしんのごま風味焼き	24.9	にしん		ごまあぶら
	おひたし　みそ汁	18.3	とうふ　あぶらあげ　みそ	**にんじん　はくさい**　こまつな なめこ　**ねぎ**	
	フルーツゼリー			りんご　もも　みかん	さとう
21 火	揚げパン（シュガー）　牛乳	638	ぎゅうにゅう		コッペパン　さとう
	ゆで野菜	23.2		**にんじん**　もやし　ほうれんそう　コーン	
	ポークポトフ	21.7	ぶたにく　ベーコン	**にんじん　はくさい**　たまねぎ セロリ　いんげん	じゃがいも
22 水	麦入りご飯　牛乳	696	ぎゅうにゅう		**こめ**　むぎ
	なんちゃってクジラの竜田揚げ	24.6	ぶたにく	しょうが	じゃがいも　でんぷん　あぶら
	焼きビーフン	20.4	ぶたにく　ベーコン	にんじん　たまねぎ　キャベツ　もやし しいたけ　ピーマン	ビーフン　あぶら
23 木	セルフ高野豆腐丼　牛乳	662	ぎゅうにゅう		**こめ**　むぎ
	（セルフ高野豆腐丼の具）	26.9	こうやどうふ　とりにく	にんじん　しいたけ　ごぼう グリンピース	こんにゃく　さけ　さとう
	トマ卵中華スープ　ヨーグルト	20.0	とりにく　たまご ヨーグルト	トマト　ちんげんさい　コーン	ごまあぶら　でんぷん
24 金	麦入りご飯　牛乳	661	ぎゅうにゅう		**こめ**　むぎ
	厚揚げと豚肉の豆板醤炒め	24.8	あつあげ　ぶたにく	**にんじん　ねぎ**　いんげん　にんにく	ごまあぶら
	担々春雨スープ　おさつスティック	21.5	とうにゅう　ぶたにく	えのきだけ　しいたけ　しめじ **はくさい　にんじん**	ごま　はるさめ　さつまいも あぶら
27 月	麦入りご飯　牛乳	646	ぎゅうにゅう		**こめ**　むぎ
	鶏肉のみそ漬け焼き　おひたし	23.1	とりにく　みそ	**にんじん　はくさい**　ほうれんそう	ごま
	いもこん鍋風汁	18.7	とりにく	**だいこん　にんじん　ねぎ**　ごぼう	**さといも**　こんにゃく
28 火	スパゲティミートソース　牛乳	644	ぎゅうにゅう		こむぎこ
	（ミートソースの具）	27.4	ぶたにく　こうやどうふ	**にんじん**　たまねぎ　トマト グリンピース	あぶら　こめこ
	ゆで野菜	20.2		**にんじん**　もやし　コーン　わかめ	
29 水	麦入りご飯　牛乳	637	ぎゅうにゅう		**こめ**　むぎ
	モロの唐揚げ　五目煮豆	26.8	モロ　だいず　こんぶ さつまあげ	しょうが　**にんじん**　ごぼう	さけ　あぶら　こんにゃく
	ほうれん草の海苔いっぱいサラダ	18.6	のり	**にんじん**　ほうれんそう　もやし	
30 木 国際理解	チーズステーキ　牛乳	673	ぎゅうにゅう	World's Cuisines アメリカ料理	コッペパン
	（チーズステーキの具）	29.9	ぶたにく　チーズ	**にんじん**　たまねぎ　しょうが	あぶら
	ウェディングスープ	25.4	とりにく	**にんじん**　たまねぎ　ほうれんそう	
31 金	麦入りご飯　牛乳	653	ぎゅうにゅう		**こめ**　むぎ
	いわしの梅煮　からし和え	24.5	いわし	うめ　もやし **ほうれんそう　にんじん　はくさい**	さけ　さとう　ごま
	切干大根と生揚げのごま煮	21.6	あつあげ	きりぼしだいこん　**にんじん**　いんげん	ごまあぶら　さとう
	りんごゼリー			りんご	さとう

給食週間　1/20-1/24

今年は，昔にタイムスリップし，給食のの移り変わりを体験していきます。

チーズステーキとは？



チーズステーキは，ALTのジェシカ先生の出身地，アメリカ合衆国フィラデルフィア州の料理です。炒めた肉と溶けたチーズをコッペパンに挟んだパニーニの様なコッペパンサンドウィッチで，ウェディングスープと呼ばれる葉物が入ったスープと一緒に食べることが多いようです。