



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◇17回) (米飯◇10回) (米粉◇1回) (小麦6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	
8	火	むぎい 麦入りごはん	キーマカレー 華風サラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんにく セロリ しょうが たまねぎ にんじん トマト もやし	こめ むぎ ごま油 バター 春雨 ごま	667 22.0 20.4
9	水	シュガー トースト	チリコンカン ゆで野菜 豆乳プリン	ぎゅうにゅう 牛乳 大豆 ひよこ豆 豆乳	たまねぎ トマト にんじん もやし キャベツ コーン	パン サラダ油 グラニュー糖 マーガリン	782 30.2 28.5
10	木	むぎい 麦入りごはん	カマスの照焼き ごま酢あえ 里芋の中華煮	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 カマス	にんじん しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう かんぴょう	こめ むぎ さといも さとう 里芋 砂糖 こんにゃく サラダ油 ごま	615 24.6 15.8
11	金	むぎい 麦入りごはん	ちくわの二色揚げ 大根おろし 五目煮豆	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 ちくわ 大豆 さつま揚げ 青のり 昆布	だいこん にんじん ごぼう	こめ 小麦粉 むぎ サラダ油 こんにゃく	638 22.1 18.0
15	火	コッペパン	セルフホットドック キャベツの カレーソテー イタリアンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏卵 ウインナー 鶏肉 粉チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう マッシュルーム	パン パン粉 サラダ油 砂糖	736 30.1 32.4
16	水	むぎい 麦入りごはん	はるまき 春巻 ナムル トックスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 鶏肉	こまつな もやし キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ 小麦粉 トック ごま油 ごま	690 21.5 20.3
17	木	むぎい 麦入りごはん	モロの和風マリネ 春雨サラダ みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 モロ 油揚げ みそ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ にら	こめ むぎ かたくり こ 片栗粉 ごま サラダ油 春雨 さとう 砂糖 ごま油	645 27.6 18.9
18	金	スパゲティー	ミートソース ゆで野菜 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 粉チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ トマト こまつな コーン	スパゲティー オリーブオイル サラダ油	689 30.0 21.2

ご当地グルメメニュー			21	月	みそ煮込み うどん	とりにく 鶏肉のから揚げ ゆで野菜 いもようかん	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しょうが もやし キャベツ	さつまいも かぼちゃ 砂糖 かたくり 片栗粉 うどん サラダ油 里芋	710 25.6 25.6
セレクトメニュー			22	火	セレクト 揚げパン	野菜スープ ゆで野菜 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん もやし	パン サラダ油 グラニュー糖	693 26.4 27.4
地産地消メニュー			23	水	むぎい 麦入りごはん	モロフライ ごま酢あえ ゆばみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 モロ ゆば みそ わかめ	にんじん キャベツ かんぴょう コーン たまねぎ ねぎ	こめ むぎ パン粉 小麦粉 サラダ油 砂糖 ごま	710 27.7 22.2
食事のマナーを学ぼうメニュー			24	木	むぎい 麦入りごはん	さんまの塩焼き 大豆とじゃこの 甘辛炒め みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 だいず 大豆 さんま 油揚げ わかめ 高野豆腐 とりにく 鶏肉 じゃこ みそ	しょうが にんじん れんこん ごぼう だいこん	こめ むぎ かたくり 片栗粉 砂糖 こんにゃく サラダ油	748 33.0 27.9
なかよしメニュー			25	金	むぎい 麦入りごはん	かいぐん 海軍カレー だいこん 大根サラダ みかん	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉	たまねぎ にんにく しょうが こまつな だいこん はくさい みかん	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも マーガリン	625 21.6 16.5
28	月	むぎい 麦入りごはん	あげぎょうざ バンサンスウ まーぼー豆腐 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ にんにく もやし しょうが たまねぎ れんこん	こめ むぎ サラダ油 春雨 砂糖 ごま油 かたくり 片栗粉	682 23.9 22.5			
29	火	ピザトースト	ポークポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 サラミ ぶたにく 豚肉 チーズ ヨーグルト	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ だいこん みかん パイン	パン 砂糖 ナタデココ	682 27.8 23.1			
30	水	むぎい 麦入りごはん	ハッシュドポーク ゆで野菜 お米のムース	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 けいらん 鶏卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし トマト	こめ むぎ 小麦粉 バター	758 26.3 25.1			
31	木	こめ 米粉パン	とりにく 鶏肉とじゃがいもの ケチャップあえ 野菜の塩スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉	しょうが レモン こまつな はくさい にんじん だいこん ねぎ	こめ 米粉パン 砂糖 かたくり 片栗粉 春雨 じゃがいも サラダ油 ごま油	631 25.7 27.7			

きゅうしょくもくひょう
給食目標

しょくじ
食事のマナーを見直そう！



こんげつ
今月のおしらせ

21日～25日 給食週間になっています。
給食では、いろんなテーマでメニューを提供
しますのでお楽しみに！！



【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24g 脂質19.6g】

こんげつ
今月の地産地消

こめ
お米・だいこん・ねぎ・ほうれんそう
はくさい・さといも・にんじん

