

給食献立予定表



今月の給食目標
食後はゆっくり過ごそう



日付	こんだてめい	kcal ﾀﾊﾞｸ(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
2月	セルフ豚丼 (セルフ豚丼の真) 五目厚焼き卵 おひたし	660 26.7 19.9	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく	ねぎ にんじん たまねぎ グリーンピース	しらたき さとう さけ
			たまご とりにく	たけのこにんじん しいたけ	
				はくさい にんじん ほうれんそう	ごま
3火 6年生 リクエスト ①	揚げパン(ココア) ハンバーグ 海苔いっぱいサラダ 白菜のポトフ	647 26.3 23.1	ぎゅうにゅう		コッパン あぶら さとう
			ぶたにく とりにく のり	にんじん ほうれんそう もやし キャベツ	ごまあぶら
			とりにく	はくさい にんじん たまねぎ	
4水 節分 献立	麦入りごはん いわしのおかか煮 みそけんちん汁	666 27.7 21.0	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			いわし おかか こんぶ	はくさい	さとう ごまあぶら
			とうふ だいず	だいこん にんじん ごぼう こまつな	こんにやく さといも
5木	麦入りごはん チキンミンチカツ 野菜スープ ミニフィッシュ	626 20.7 19.6	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく わかめ	にんじん キャベツ	す あぶら
			ベーコン	にんじん だいこん たまねぎ もやし こまつな セロリ	ミニフィッシュ
6金	麦入りごはん 豚キムチ炒め トックスープ デコボン	635 26.5 17.6	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく	にんじん たら キャベツ きくらげ	あぶら
			とりにく たまご	にんじん ねぎ しいたけ ちんげんさい デコボン	トック
9月	麦入りごはん さばの香辛焼き 大根の中華煮	630 26.7 18.3	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			さば	にんにく にんじん ほうれんそう キャベツ	ごまあぶら さとう す ごま
			ぶたにく	だいこん にんじん しょうが にんにく	こんにやく さといも さとう あぶら ごまあぶら
10火 6年生 リクエスト ②	わかめご飯 鶏の唐揚げ 蒟蒻サラダ さつまいも豚汁	644 28.4 18.2	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ
			とり かわ あい こんやく 鶏の唐揚げ 蒟蒻サラダ	しょうが ほうれんそう キャベツ	さけ でんぶん こんにやく
			ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう	さつまいも あぶら こんにやく
11水			しゅくじつ 祝日 建国記念日		
12木 国際 理解 献立	ミニパン ウィンナーとトマトのペンネ 野菜スープ 豆乳パンナコッタ	699 27 24.8	ぎゅうにゅう		コッパン
			ウィンナー	トマト おおぶくまめ たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ	ペンネ あぶら
			ハム	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	
13金	麦入りごはん ポークカレー ヨーグルト	703 22.2 18.9	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	じゃがいも あぶら
			ヨーグルト		

ペンネってどんな食べ物？

ペンネとは、マカロニの仲間である真ん中に穴が開いているパスタです。イタリア料理では、様々な形をしたパスタを使います。ペンネは、形がパンの先に似ていることから、ペンネと呼ばれているようですが、昔は穴が開いているパスタのことを日本語で「穴あきうどん」「管状そうめん」と呼んだそうです。



給食献立予定表



今月の給食目標
食後はゆっくり過ごそう



日付	こんだてめい	kcal ﾀﾊﾞｸ(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
16 月 二の午 献立	せきはん (ごま塩) ぎゅうにゅう 牛乳	594	ぎゅうにゅう		こめ もちこめ ごま
	とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き	30.3	とりにく	しょうが にんにく	みりん
	アーモンド和え	13.7		にんじん はくさい ほうれんそう	アーモンド
	しもつかれ		しゃけ だいず あぶらあげ	だいこん にんじん	
17 火	ミルクパン (チョコパテ) ぎゅうにゅう 牛乳	629	ぎゅうにゅう		ミルクパン さとう
	マカロニグラタン	26.1	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	マーガリン こめこ とうきびマカロニ
	はくさい 白菜のスープ	21.6	ベーコン	はくさい にんじん たまねぎ	
18 水	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	655	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにく だいず みそ 鶏肉と大豆のみそ炒め	28.2	とりにく だいず みそ	にんじん しいたけ たけのこ えだまめ	でんぷん あぶら さけ さとう
	ワンタンスープ	17.2	ぶたにく	にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな	こめこ
19 木	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	637	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	モロのみそマヨネーズ焼き	27.5	もろ みそ	レモン パセリ	さけ
	おひたし 五目きんぴら	17.9	のり ぶたにく さつまあげ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう	こんにゃく あぶら さとう
20 金 宮っ子 ランチ (にら)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	623	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	あ ぎかな やさい 揚げ魚の野菜あんかけ	24.5	メルルーサ	にんじん しいたけ ビーマン もやし たまねぎ	でんぷん さとう さけ あぶら
	みそ汁 韓国のにら	17.2	のり	にんじん にら かんぴょう たまねぎ	
23 月					
24 火	セルフバーガー ぎゅうにゅう 牛乳	656	ぎゅうにゅう		パンズパン
	(ハンバーガーの具)	29.5	ぶたにく とりにく チーズ	にんじん キャベツ	
	チキンプトフ	22.3	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ほうれんそう	じゃがいも
25 水	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	721	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	タンダリーチキン いそべ あ 磯辺和え	28.7	とりにく ヨーグルト のり	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし ほうれんそう	チョコ味 727kcal たんぱく質 28.7g 脂質 22.8g
	はくさい 白菜とあさりのスープ	22.6	あさり とりにく	はくさい ねぎ にんじん きくらげ	マンゴー味 608kcal たんぱく質 24.0g 脂質 10.0g
	セレクトアイス		ミルク ぎゅうにゅう		さとう
	※栄養価は、ミルク味で算出		チョコ ぎゅうにゅう		さとう
26 木	セルフビビンバ丼 ぎゅうにゅう 牛乳	673	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	(セルフビビンバ丼の具)	27.3	ぶたにく	にんじん こまつな だいずもやし にんにく	さけ こめあぶら す さとう
	たんたん 坦々フォースープ	23.9	ぶたにく	ねぎ にんじん はくさい にら えのきだけ しめじ しいたけ	こめこめん
27 金	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	618	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	あじ なんばんづ 鱈の南蛮漬け ごま和え	24.4	あじ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	でんぷん あぶら す こめ
	みそ汁	17.8	みそ	にら もやし たまねぎ	

給食実施回数 18回【米飯 14回 / パン 4回 / 米粉パン 0回 / 麺0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)は毎日です。

摂取栄養素 平均値 651kcal たんぱく質26.6g 脂質19.8g 塩分23.g

※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。

※1月の放射能検査は、1/29を予定しています。

※豊郷地域の農産物は、太字で表記しています