



宇都宮市立豊郷北小学校

(実施回数◇17回) (米飯◇11回) (米粉◇1回) (小麦4回※県産小麦◇0回)

がつきゅうしょくこんだてひょう 1月給食献立表



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	水	スパゲティ	ミートソース ゆで野菜 みかん	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ	キャベツ にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ にんにく しょうが みかん	オリーブオイル サラダ油 スパゲティ マーガリン	673 30.6 22.1
9	木	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 ミネストローネ	牛乳 大豆 ウインナー ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	パン サラダ油 砂糖 じゃがいも スパゲティ	649 25.5 27.3
10	金	創立記念お祝いメニュー 赤飯	鶏肉のから揚げ 大根の磯辺あえ 紅白すまし汁 レモンゼリー	牛乳 鶏肉 のり はんぺん 豆腐	にんじん しょうが だいこん はくさい こまつな	こめ ごま塩 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま サラダ油	776 33 27.1
14	火	シュガー トースト	レンコンサラダ チリコンカン	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース れんこん コーン	パン サラダ油 グラニュー糖	737 29.3 30
15	水	麦入りごはん	春巻 ナムル トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	しいたけ もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ ねぎ	こめ トック サラダ油 むぎ ごま油 ごま	670 21.1 20.8
16	木	ゆかりごはん	おでん チョレギ風サラダ オレンジ	牛乳 うすら卵 ちくわ さつま揚げ がんもどき いわしボール	オレンジ にんじん だいこん こんぶ ほうれんそう ゆかり キャベツ もみのり	こめ むぎ こんにゃく 里芋	614 24.5 14.6
17	金	麦入りごはん	メンチカツ ごまあえ 田舎汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん キャベツ かんぴょう ごぼう こまつな ほうれんそう	こめ サラダ油 ごま 砂糖 むぎ じゃがいも こんにゃく	718 25.7 25.1
20	月	麦入りごはん	鶏肉の漬込み焼き 磯辺あえ 道産子汁	牛乳 鶏肉 豚肉 のり みそ わかめ バター	ねぎ ほうれんそう にんにく キャベツ もやし にんじん コーン	こめ むぎ ごま 砂糖 じゃがいも サラダ油	688 24.1 22.1

21	火	米粉パン	ビーフシチュー ゆで野菜 お米のムース	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー コーン	砂糖 小麦粉 サラダ油 パン じゃがいも	602 23.8 25.4
22	水	麦入りごはん	チキンカレー こんにゃくサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ グリンピース コーン パイン みかん	こめ むぎ サラダ油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ナタデココ	720 21 17.7
23	木	JAいちご贈呈 麦入りごはん	モロフライ 切りほしだいこんの煮つけ みそ汁 いちご	牛乳 モロ 油揚げ 豆腐 さつま揚げ みそ	にんじん はくさい だいこん いちご ねぎ ほうれんそう	こめ 砂糖 パン粉 小麦粉 サラダ油 むぎ	669 28.6 16.7
24	金	中国メニュー チャーハン	バンサンスウ サンラータン 杏仁プリン	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 なると	しいたけ にんじん キャベツ もやし ねぎ グリンピース トマト	こめ むぎ 片栗粉 砂糖 ごま油 春雨 サラダ油	595 18.3 15.3
27	月	麦入りごはん	食事のマナーを学ぼうメニュー さんまの塩焼き 大豆と鶏肉の 甘辛炒め みそ汁	牛乳 大豆 さんま 鶏肉 わかめ 高野豆腐 みそ	れんこん にんじん だいこん しょうが こまつな ごぼう	こめ むぎ サラダ油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	776 31.4 29.6
28	火	セレクトメニュー セレクト 揚げパン	カラフルごまサラダ 野菜とウインナーの スープ煮 冷凍パイン	牛乳 ココア ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン パセリ パイン えだまめ かんぴょう	パン サラダ油 グラニュー糖 砂糖 じゃがいも ごま	597 21.4 24.1
29	水	宮っ子ランチメニュー 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 卵とじ汁 ゆずゼリー	牛乳 みそ 鶏卵	にんじん もやし にら かんぴょう ねぎ こまつな	こめ 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 むぎ サラダ油	667 20.9 19
30	木	栃木メニュー 麦入りごはん	ヤシオマスの塩焼き ごま酢あえ ゆばのみそ汁 いちごのムース	牛乳 ゆば ヤシオマス みそ	かんぴょう にんじん キャベツ コーン ねぎ こまつな	こめ むぎ 砂糖 ごま	689 33.1 20.8
31	金	麦入りごはん	豚肉のみそ焼き ゆで野菜 五目きんぴら	牛乳 豚肉 海草 さつま揚げ みそ	にんじん キャベツ しょうが きゅうり ごぼう だいこん コーン	こめ むぎ 砂糖 こんにゃく サラダ油	724 26.6 25.3

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



こんげつ 今月の地産地消

しょくじ 食事のマナーを見直そう！



23日(木) JAさんからいちご贈呈

24日～30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！！

お米・だいこん・ねぎ・はくさい・さといも・にんじん

【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】

