

令和7年度



1月

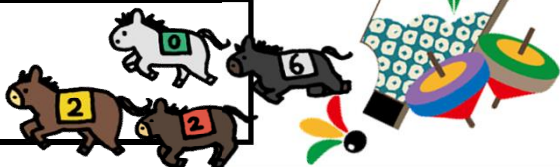
きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校

この月の給食目標

食事のマナーを見直そう



| 日付 | こんだてめい | kcal ﾀﾊﾟｸ(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 |
| 8 木 | むぎい 麦入りご飯 牛乳 | 688 | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | さといも 里芋コロッケ もやしとニラのごま和え | 21 | ぶたにく | にんじん もやし にら | さといも パンこ あぶら ごま さとう |
| | 宮っ子ランチ かんぴょうのたまごとし だいだい 橙のババロア | 21.6 | たまご とうふ みそ とうにゅう | ねぎ にんじん かんぴょう ほうれんそう だいだい | |
| 9 金 | むぎい 麦入りご飯 牛乳 | 610 | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | や 焼きとり風和え物 | 28 | ぶたにく とりにく | ねぎ にんじん しょうが | さとう さけ |
| | こんさい 根菜のみそ汁 | 14.8 | あつあげ みそ | だいこん にんじん ごぼう こまつな | こんにゃく |
| 13 火 | コッペパン 牛乳 | 686 | ぎゅうにゅう | | コッペパン |
| | とりにく 鶏肉とじゃが芋のケチャップ和え | 25.4 | とりにく | レモン パセリ | あぶら でんぶん じゃがいも さとう |
| | やさい ゆで野菜 | 25.7 | | にんじん ほうれんそう もやし キャベツ | はるさめ アーモンド |
| 14 水 | むぎい 麦入りご飯 牛乳 | 690 | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | ごぼうカレー | 23.7 | ぶたにく スキムミルク | にんじん ごぼう たまねぎ グリーンピース | あぶら じゃがいも |
| | ゆで野菜 チーズ | 21.8 | チーズ | にんじん もやし ほうれんそう | |
| 15 木 | むぎい 麦入りご飯(味付け海苔) 牛乳 | 649 | ぎゅうにゅう のり | | こめ むぎ |
| | もろのみそ や 焼き からし和え | 25.6 | もろ みそ | にんじん はくさい ほうれんそう もやし | さとう さけ ごま |
| | あつあ 厚揚げのごま煮 | 16.7 | あつあげ | きりぼしだいこん にんじん いんげん | ごま さとう |
| 16 金 | ちゅうかどん 中華丼 牛乳 | 643 | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | (中華丼の具) | 26.2 | ぶたにく なんと | はくさい ねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ しょうが | でんぶん あぶら ごまあぶら |
| | はるさめい かんこくふう 春雨入り韓国風みそ汁 | 20.3 | ぶたにく とうふ くきわかめ みそ | にんじん ねぎ もやし にんにく | はるさめ ごま ごまあぶら |
| 19 月 | むぎい 麦入りご飯 牛乳 | 656 | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | にしんの照焼き ごま和え | 24.6 | にしん | にんじん キャベツ ほうれんそう | みりん さとう ごま |
| | だいこん こんにゃくいた に 大根と蒟蒻の炒め煮 蜂蜜柚子ゼリー | 18.2 | とりにく | だいこん にんじん グリンピース ゆず | こんにゃく さとう あぶら はちみつ |
| 20 火 | コッペパン 牛乳 | 641 | ぎゅうにゅう | | コッペパン |
| | クジラのノルウェー煮 | 28.4 | くじら | にんじん グリンピース | あぶら でんぶん じゃがいも さとう |
| | やさい 野菜スープ | 19.7 | ハム | にんじん たまねぎ キャベツ もやし かぶ こまつな セロリ | |
| 21 水 | むぎい 麦入りご飯 牛乳 | 615 | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | とりにく みそ や 鶏肉のごま味噌焼き | 28.5 | とりにく みそ | | さとう ごま みりん |
| | だいこん いそべ あ 大根の磯辺和え | 17.0 | のり | だいこん ほうれんそう | す さとう ごま ごまあぶら |
| 地域学校園 なかよし 献立 | とよさとやさい あつあ 豊郷野菜と厚揚げの中華煮 | | ぶたにく あつあげ | はくさい にんじん | こんにゃく さとう ごまあぶら さけ |

給食実施回数 16回【米飯 13回 / パン 3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 645kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.5g 塩分相当量 2.1g
※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 精白米（豊郷北地域） 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

令和7年度



1月

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

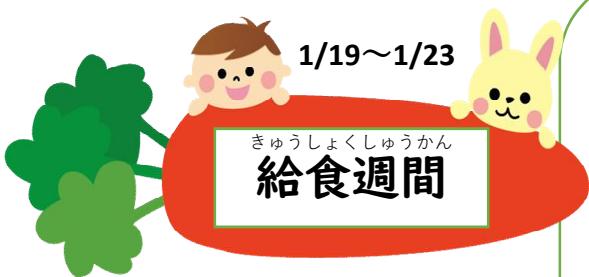
宇都宮市立豊郷北小学校

この月の給食目標

食事のマナーを見直そう



| 日付 | こんだてめい | kcal タパク(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 |
| 22 木 | もずく丼 (もずく丼の具) 人参しりしり シークワサーゼリー | 636 22.4 18.8 | ぎゅうにゅう もずく ぶたにく だいす まぐろ たまご かつおぶし | 沖縄 にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん シークワサー | こめ むぎ さとう あぶら でんぷん あぶら さとう |
| 23 金 | げんき 元気もりもり丼 (元気もりもり丼の具) こまつな とうふ 小松菜と豆腐のスープ | 639 24.5 20.5 | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ しょうが にんじん こまつな たまねぎ きくらげ | こめ むぎ ごまあぶら ごまあぶら でんぷん さとう |
| 26 月 | むぎい 麦入りご飯 にくだんご はくさい 肉団子 白菜ともやしのキムチ風 けんちょう煮 | 649 22.5 20.3 | ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ | たまねぎ はくさい にんじん だいすもやし だいこん にんじん さといも しいたけ | こめ むぎ ごまあぶら す さとう あぶら |
| 27 火 | はちみつパン (りんごジャム) 牛乳 スペイン風オムレツ ゆで野菜 ポークポトフ | 656 25.7 23.3 | ぎゅうにゅう たまご ベーコン わかめ ぶたにく ベーコン | りんご たまねぎ ピーマン ほうれんそう にんじん もやし キャベツ コーン にんじん だいこん たまねぎ キャベツ セロリ いんげん | はちみつパン さとう じゃがいも さとう |
| 28 水 | こうやとうふどん セルフ高野豆腐丼 (カレー味) 牛乳 (高野豆腐丼の具) とうにゅうい 豆乳入りごまみそ汁 | 641 30.5 18.9 | ぎゅうにゅう こうやとうふ とりにく とうにゅう みそ あぶらあげ | にんじん たまねぎ きくらげ グリーンピース にんにく しょうが だいこん にんじん ねぎ ごぼう | こめ むぎ あぶら さけ さとう ねりごま こんにゃく |
| 29 木 | むぎい 麦入りご飯 とりにく さんみ や 鶏肉の三味焼き ナムル かんぴょうの炒め煮 | 604 27.6 15.5 | ぎゅうにゅう とりにく とりにく あぶらあげ | ねぎ だいこん にんじん もやし こまつな かんぴょう ごぼう しいたけ にんじん いんげん | こめ むぎ ごま さとう す あぶら さとう |
| 30 金 | むぎい 麦入りご飯 牛乳 あじ 鰯のカレー風味揚げ ゆで野菜 みそ汁 | 619 24.8 19.4 | ぎゅうにゅう あじ わかめ とうふ みそ わかめ | にんじん もやし キャベツ コーン だいこん ねぎ なめこ | こめ むぎ あぶら でんぷん ごま |



1/19~1/23

給食週間

本年度の給食週間は、1/19~1/23に実施します。日本の学校給食は、1889年に学校にお弁当を持ってこれない子供達に、おにぎり・焼き魚・漬物などを提供したのが始まりです。戦争で給食が出せない時期もありましたが、現在では生涯にわたって健康で暮らすための基礎を築く教育活動の一環として位置づけられています。

1/19 (月) 日本初の給食が焼き魚だったことから、焼き魚の予定です♪

1/20 (火) 昭和後期の人気メニューを再現します☆

1/21 (水) 地域の野菜をたくさん使った「地域学校園なかよし献立」です♪

1/23 (木) 友好都市沖縄県うるま市の学校給食メニュー！

1/24 (金) 災害時の防災協定を結んでいる東京都渋谷区の学校給食メニュー☆

そ・し・て

みんなのお楽しみ

リクエストアンケートの結果は…

6年生の上位 あげパン、わかめごはん、からあげ、ゆで野菜、アイス など

1年生~5年生の上位 あげパン、からあげ、ラーメン、冷凍みかん、アイス など

さまざまな状況を考えながら、できる限り皆さんのリクエストにこたえられるようにしたいと思っています。2月・3月の献立を楽しみにしててくださいね。

