

令和7年度

きゅうしょくこんだてよていひょう
給食献立予定表こんげつきゅうしょくもくひょう
1月の給食目標

宇都宮市立豊郷北小学校

しょくじみなお
食事のマナーを見直そう

日付	こんだてめい	kcal タップリ(g) 脂質(g)	おもなさいりよう		
			ち 血やにくになる	からだ 体の調子をととのえる	ちから 力や熱のもとになる
8木 宮っ子ランチ	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	688	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	さといも 重芋クロッケ 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
	かんぴょうの卵とじ 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	さとう
9金	むぎい はん ぎゅうにゅう 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 根菜のみぞ汁	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 はん ぎゅうにゅう 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 グリンピース	あぶら ジャガイモ
	やさい 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 創立記念祝献立	むぎい はん あじつ のり ぎゅうにゅう 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
	みそ や モロの味噌焼き からし和え	25.6	モロ 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
	いちごゼリー			いちご	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
	ちゅうかどん ぐ (中華丼の具)	26.2	ぶたにく なると	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 しる 春雨入り韓国風みぞ汁	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 給食週間 DAY1	むぎい はん ぎゅうにゅう 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
	昔の給食① だいこん こんにゃくいたに に 大根と蒟蒻の炒め煮 はちみつゆず 蜂蜜柚ゼリー	18.2	とりにく	だいこん にんじん グリンピース	こんにゃく さとう あぶら はちみつ
20火 給食週間 DAY2	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 ジャガイも 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 地域学校園なかよし献立	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	615	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにく みそ 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
	とよさとやさい あつあ ちゅうかに 豊郷野菜と厚揚げの中華丼		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



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 タップリ(g) 脂質(g)	おもなさいりよう		
			ち 血やにくになる	からだ からだ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 給食週間 DAY4 友好都市 沖縄献立	もずく丼 (もずく丼の具) 人参しりしり シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 	636 22.4 18.8	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく 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 シークワーサー
				にんにく	こめ むぎ
				キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ しょうが	さとう あぶら でんぶん
				にんじん こまつな たまねぎ きくらげ	あぶら さとう
23 金 給食週間 DAY5 防災協定 渋谷区献立	元気もりもり丼 (元気もりもり丼の具) 小松菜と豆腐のスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 	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 でんぶん
26 月	むぎい 麦入りご飯 肉団子 白菜ともやしのキムチ風 けんちょう煮	ぎゅうにゅう 牛乳 	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
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	ぎゅうにゅう 牛乳 	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
					じゃがいも
					はちみつパン さとう
28 水	セルフ高野豆腐丼 (カレー味) 牛乳 (高野豆腐丼の具) 豆乳入りごまみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 	641 30.5 18.9	ぎゅうにゅう こうやどうふ 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 グリンピース にんにく しょうが
					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 鶏肉の三味焼き ナムル かんぴょうの炒め煮	ぎゅうにゅう 牛乳 	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
					ごま さとう す
					あぶら さとう
30 金	むぎい 麦入りご飯 鰯のカレー風味揚げ ゆで野菜 みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 	619 24.8 19.4	ぎゅうにゅう あじ わかめ とうふ みそ わかめ	こめ むぎ
					あぶら でんぶん
					ごま



ほんねんど きゅうしょくしゅうかん
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
べんとう も こどもたち や さかな つけもの ていきょう はじ
お弁当を持ってこられない子供達に、おにぎり・焼き魚・漬物などを提供したのが始まりです。
せんそう きゅうしょくだん じき げんざい しうがい けんこう
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
きそ きづ きょういくかつどう いっかく いぢ づ
基楚を築く教育活動の一環として位置付けられています。

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

おも がつ がつ こんだて たの
したいと思っています。2月・3月の献立を楽しみにしていてくださいね。

