



# こんだてよていひょう



めあて:きょうどしょくやしょくぶんかにきょうみをもとう

日付		こ ん だ て め い	ほくほく ランチ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う			行事等
					血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
8(木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	チキンカレー ゆでやさい しんしゅんデザート(いちご、クランベリー)	658 19.3 17 1.7	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ににく キヤベツ クランベリー	にんじん ほうれんそう いちご	こめ サラダあぶら むぎ じゃがいも
9(金)	コッペパン りんご ジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	トマトオムレツ ゆでやさい ポークポトフ	663 25.5 21.5 2.6	ぎゅうにゅう たまご わかめ ぶたにく ベーコン とりにく	キヤベツ にんじん えだまめ	とうもろこし たまねぎ トマト	パン サラダあぶら ジャム じゃがいも
13(火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフとりそぼろ しおこんぶあえ とんじる	682 34.5 18.2 2.5	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ キヤベツ だいこん	にんじん さとう さといも きゅうり ごぼう	こめ サラダあぶら むぎ ごまあぶら
14(水)	ひじき おこわ	ぎゅうにゅう 牛乳	ハンバーグ おろしソース ごまあえ だいこんのにもの	608 23.8 17.6 2	ひじき ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しいたけ キヤベツ だいこん たまねぎ	こまつな にんじん えだまめ トマト	もちごめ さとう ごま サラダあぶら
15(木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	しろみざかなのマリネ のりいっぽいサラダ はるさめちゅうかスープ フルーツあんにん(もも・あんず)	631 25.2 16 2.2	ぎゅうにゅう たまご ロースハム たら とうにゅう	ほうれんそう もやし たまねぎ もも	にんじん たけのこ こまつな あんず	こめ サラダあぶら むぎ はるさめ ごまあぶら でんぶん
16(金)	コッペパン ジャム ブルーベリー <sup>ジャム</sup>	ぎゅうにゅう 牛乳	ハンガリアンチュー ゆでやさい	601 21.3 18.6 2.1	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト えだまめ とうもろこし キヤベツ	にんじん プロッコリー	パン サラダあぶら ジャム じゃがいも
19(月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしのうめに ゆかりあえ こおりどうふとやさいのいためもの	705 28 22.9 2.4	ぎゅうにゅう いわし こうやどうふ ぶたにく	キヤベツ ゆかり たまねぎ うめ	にんじん ににく えだまめ	こめ でんぶん むぎ サラダあぶら さとう
20(火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	やきとりふうあえもの こんさいのみぞしる とうにゅうパンナコッタ いちごソース	698 31.5 19.3 2.2	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう	しょうが にんじん ごぼう いちご	ねぎ だいこん こまつな たまねぎ	こめ サラダあぶら むぎ さとう
21(水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフメキシカンライス とうふのかきたまスープ	608 24.9 17.6 2.1	とりにく いか たまご ギュウにゅう とうふ わかめ	たまねぎ とうもろこし えだまめ マッシュルーム	にんじん ピーマン チンゲンサイ しいたけ	こめ バター むぎ
22(木)	ごしき ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ごますあえ えいようみぞしる	661 24.5 19.8 2.3	あぶらあげ ひじき とりにく ギュウにゅう ぶたにく みそ	にんじん キヤベツ ホールコーン だいこん	こまつな ホールコーン ねぎ	こめ さといも むぎ ごま サラダあぶら じゃがいも
23(金)	コッペ パン	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフフルーツクリームサンド (みかん、パイン、もも) とりにくのバーベキューソース ゆでやさい	655 25.8 25.6 2.2	とりにく ギュウにゅう	みかん もも レモン キヤベツ	パイン しょうが ににく りんご とうもろこ	パン なまクリーム さとう
26(月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	【みやっこランチ】 さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじ	666 20.3 18.5 2	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ	もやし にんじん ねぎ たまねぎ	にら かんぴょう ほうれんそう	こめ さといも むぎ ごま サラダあぶら さとう ぱんこ
27(火)	ほうれんそう ライス	ぎゅうにゅう 牛乳	【しぶやくワンダフル きゅうしょく】 とりにくのトマトクリームに ゆでやさい レモンゼリー	682 23.7 20.1 1.4	とりにく ギュウにゅう	ほうれんそう トマト キヤベツ とうもろこし レモン	たまねぎ カッテ プロッコリー	こめ サラダあぶら むぎ バター こむぎ きゅうしょく しゅうかん
28(水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	【とちぎけんきょうどりょうり (かんぴょう)】 ぶたにくのしょうがやき だいこんのいそべあえ かんぴょうのいために	692 32.1 23 2	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ のり	ねぎ こまつな かんぴょう ごぼう	だいこん えだまめ にんじん しひたけ	こめ ごま むぎ さとう ごまあぶら サラダあぶら
29(木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	【おきなわけんうるまし きゅうしょく】 セルフもずくどん たまごやき にんじんしりしり	676 22.9 25.6 2.5	ぶたにく ツナ たまご だいす ぎゅうにゅう もずく	しょうが ほうれんそう	にんじん たまねぎ	こめ さとう むぎ でんぶん サラダあぶら
30(金)	コッペパン いちご ジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	【きゅうしょくのれきし (くじらにく)】 くじらとモロのケチャップあえ ゆでやさい	634 24.6 18.3 2.3	ぎゅうにゅう くじら モロ	いちご レモン ほうれんそう キヤベツ にんじん	しょうが パセリ カッテ キヤベツ パン サラダあぶら じゃがいも さとう でんぶん はるさめ	きゅうしょく しゅうかん きゅうしょく しゅうかん

\* 栄養価は中学年のものです。

\* 都合により献立を変更する場合があります。

\* 1月27日(火)災害時相互応援協定「渋谷区」交流献立

\* 1月29日(木)友好都市「うるま市」交流献立

1月分  
平均値

エネルギー657kcal, タンパク質25.4g, 脂質19.9g, 塩分2.1g

中学年の給食1食分の  
栄養摂取基準値

エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g,  
塩分2.0以下 (タンパク質21.1g~32.5g)(脂質14.4g~21.6g)



わたし す とちぎけん うつのみや し りょうり さいがいいじ そご おうえんきょうてい しぶやく ゆうこうとし  
私たちの住む栃木県や宇都宮市の料理をはじめ、災害時相互応援協定「渋谷区」や友好都  
市「うるま市」との交流給食を通して、各地の料理を紹介します。給食のことや郷土料理のこ  
と、おいしく学びましょう。