



こんだてよていひょう



めあて:きょうどしよくやしよ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 ょ 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 にんにく ほうれんそう キャベツ いちご クランベリー	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	げんきに とうこう しょう
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	キャベツ どうもろこし にんじん たまねぎ えだまめ トマト	パン ジャム サラダあぶら じゃがいも	すきらい (かいそう)
13 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフとりそばろ 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 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも じゃがいも サラダあぶら	
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 こまつな キャベツ にんじん だいこん えだまめ たまねぎ トマト	もちごめ こめ 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 のりいっぱいサラダ はるさめちゅうかスープ フルーツあんぱん(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 にんじん もやし たけのこ たまねぎ こまつな もも あんず	こめ むぎ サラダあぶら 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 ジャム	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 にんじん トマト えだまめ どうもろこし ブロッコリー キャベツ	パン ジャム じゃがいも サラダあぶら だいたいあぶら	
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	キャベツ にんじん ゆかり にんにく たまねぎ えだまめ うめ	こめ むぎ でんぶん 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 こんさいのみそしる 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 にんにく ごぼう いちご たまねぎ	こめ むぎ サラダあぶら 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 ぎゅうにゅう とうふ わかめ	たまねぎ にんじん どうもろこし マッシュルーム えだまめ ピーマン チンゲンツァイ	こめ むぎ バター	
22 (木)	ごしき ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ごますあえ えいようみそしる		661 24.5 19.8 2.3	あぶらあげ ひじき とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん こまつな キャベツ ホールコーン だいこん ねぎ	こめ むぎ さといも ごま さとう サラダあぶら じゃがいも	きゅうしよく のれきし
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 ぎゅうにゅう	みかん パイン もも しょうが レモン にんにく キャベツ りんご こまつな どうもろこし	パン なまクリーム	
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 にんにく かんぴょう ねぎ ほうれんそう たまねぎ	こめ むぎ さといも サラダあぶら ごま さとう じゃがいも ぱんこ	きゅうしよく しゅうかん
27 (火)	ほうれんそう ライス	ぎゅうにゅう 牛乳	【しびやくワンダフル きゅうしよく】 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 ぎゅうにゅう	ほうれんそう たまねぎ トマト キャベツ どうもろこし ブロッコリー レモン	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ バター	きゅうしよく 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 だいこん こまつな えだまめ かんぴょう にんじん ごぼう しいたけ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら サラダあぶら	きゅうしよく しゅうかん
29 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	【あきなわけんうるまし きゅうしよく】 セルフもずくだん 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 だいず ぎゅうにゅう もずく	しょうが にんじん ほうれんそう たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん サラダあぶら	きゅうしよく しゅうかん めあて
30 (金)	コッペパン いちご ジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	【きゅうしよくのれきし (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 しょうが レモン パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん	パン でんぶん サラダあぶら じゃがいも さとう はるさめ	きゅうしよく 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。