

日曜	こんだてめい	おもなざいりょう			えいようそ	
		黄の食べ物 熱や力のもととなる	赤の食べ物 血や肉、骨のもととなる	緑の食べ物 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
8 木	スパゲティ 牛乳 ミートソース ゆで野菜 手作りドレッシング	スパゲティ オリーブオイル サラダ油、マーガリン 小麦粉	牛乳、豚肉、粉チーズ	にんじん、玉ねぎ、にんにく、しょうが オレガノ、グリーンピース、トマト	660	21.7
9 金	麦入りご飯 牛乳 豚肉の三味焼き 大根の磯辺和え 味噌汁	米、麦、ごま、砂糖 サラダ油、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、のり 豆腐、かつお節、味噌	ねぎ、大根、大根の葉、小松菜	637	21.1
13 火	麦入りご飯 牛乳 豚肉のワイン焼き 塩こんぶ和え 豚汁	米、麦、ごま油、砂糖 こんにゃく、里芋	牛乳、豚肉、味噌 かつお節、こんぶ	しょうが、パセリ、キャベツ、もやし にんじん、大根、ごぼう、小松菜	637	20.4
14 水	麦入りご飯 牛乳 野菜とわかめの豆乳よせ 野菜のにんにく醤油和え 肉団子のスープ ふりかけ	米、麦、でん粉、春雨 ごま油	牛乳、鶏肉、たまご	にんにく、しょうが、たけのこ、きやべつ もやし、にんじん、玉ねぎ、白菜	608	17.8
15 木	ピザトースト 牛乳 こんにゃくサラダ 手作り中華ドレッシング コーンクリームスープ	食パン、こんにゃく、ごま油 小麦粉、マーガリン	牛乳、サラミ、チーズ 海藻サラダ、ベーコン 生クリーム	にんにく、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース ほうれん草、もやし、キャベツ	714	30.5
16 金	麦入りご飯 牛乳 チキンカレー ゆで野菜 手作りドレッシング	米、麦、サラダ油 じゃがいも	牛乳、鶏肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん、にんにく グリーンピース、ほうれん草、キャベツ もやし	639	19.0
★宮っこランチ(冬)★	麦入りご飯 牛乳 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	米、麦、里芋、パン粉 砂糖、でん粉、小麦粉 ごま、じゃがいも	牛乳、味噌、卵 かつお節	もやし、にら、にんじん、ねぎ かんぴょう、ほうれん草	618	18.4
19 月	麦入りご飯 牛乳 鯖の文化干し おひたし だご汁	米、麦、サラダ油 小麦粉、さといも	牛乳、さば、豚肉 かつお節、みそ	大根、ねぎ、小松菜、キャベツ にんじん、かぼちゃ、ごぼう、まいたけ ほうれん草、白菜、もやし	652	16.7
20 火	麦入りご飯 牛乳 焼き鳥風あえもの 根菜の味噌汁	米、麦、砂糖 サラダ油、こんにゃく	牛乳、鶏肉、豚肉、生揚げ かつお節、味噌	しょうが、ねぎ、にんじん、大根 ごぼう、小松菜	605	15.1
21 水	コッペパン 牛乳 フルーツクリームサンド チキンピカタ ゆで野菜 手作りフレンチドレッシング	コッペパン、サラダ油 砂糖	牛乳、鶏肉、たまご 粉チーズ	にんじん、きやべつ、小松菜、パセリ とうもろこし、みかん、パイナップル、黄桃 もやし	704	27.7
22 木	★学校給食週間1/24~30★ 麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き おひたし ひじきと大豆の炒り煮 給食週間ミルクプリン	米、麦、サラダ油、中ざら こんにゃく	牛乳、豚肉、ひじき さつま揚げ、大豆、油揚げ	しょうが、はくさい、もやし ほうれん草、にんじん	659	21.8
23 金	ジャンバラヤ 牛乳 カルシウムたっぷりオムレツ ゆで野菜 イタリアンドレッシング ポテトスープ	米、麦、でん粉、サラダ油 砂糖、ごま油、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ウィンナー たまご	にんにく、セロリー、たまねぎ、ピーマン トマト、きやべつ、にんじん、ブロッコリー もやし	701	28.7
26 月	麦入りご飯 牛乳 鯖のカレー風味揚げ ごま酢あえ 味噌汁	米、麦、小麦粉、サラダ油 しらたき、砂糖、ごま	牛乳、さば、わかめ かつお節、味噌	大根、ねぎ、小松菜、もやし キャベツ、にんじん	604	19.2
27 火	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の利久焼き おひたし けんちん汁	米、麦、砂糖、ごま、里芋 こんにゃく、サラダ油	牛乳、鶏肉、豆腐 かつお節	にんじん、白菜、もやし、小松菜 ごぼう、大根	622	20.0
28 水	★沖縄県うるま市学校給食★ 麦入りご飯 牛乳 タコライス もずくスープ ちんすこう	米、麦、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、サラダ油 チーズ	にんじん、きやべつ、たまねぎ、トマト にんにく、もずく、とうもろこし、ピーマン	660	19.3
29 木	はちみつパン 牛乳 ハンガリアンシチュー ゆで野菜 手作りドレッシング	コッペパン、はちみつ じゃがいも、サラダ油	牛乳、豚肉、鶏肉	にんじん、玉ねぎ、トマト、グリーンピース とうもろこし、ブロッコリー、キャベツ もやし	619	19.1
30 金					22.8	2.1
色が付いている野菜は宇都宮市産です。中央小は地産地消を推進してまいります。					平均	21.0
中学年児童（3、4年生）1人1回当たりの学校給食摂取基準 ・エネルギー 650kcal ・たんぱく質 21.1~32.5g ・脂質 14.4g~21.7g ・塩分 2.0g					25.0	2.2

1月の目標○給食感謝月間！
 ・感謝して食べます！
 ・心を込めて「いただきます」
 「ごちそうさま」のあいさつをします！

学校給食は、自分の健康を考えた食生活を送ることのできる習慣を身に付けるための「健康教育」としての役割をもっています。