

令和7年 1月 給食献立表

給食回数17回【米飯13回パン3回麺1回】

宇都宮市立中央小学校

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)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
8	水 麦入りご飯	牛乳 セルフひき肉と野菜のあんかけ丼 根菜のすまし汁	米, 麦, ごま油, でん粉 こんにゃく	牛乳, 豚肉, 油揚げ かつお節	しょうが, ねぎ, 玉ねぎ, にんじん えのきたけ, 大根, ごぼう, 小松菜	622 23.4	19.7 2.0
9	木 ★ふれあい給食★ 麦入りご飯	牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト	米, 麦, サラダ油, 砂糖 じゃがいも	牛乳, 豚肉, チーズ 脱脂粉乳, ヨーグルト	たまねぎ, にんじん, にんにく グリーンピース, みかん, 黄桃, パイン	698 20.0	17.8 2.0
10	金 スパゲティ	牛乳 ミートソース 海藻サラダ 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 海藻サラダ	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	655 27.7	21.4 2.4
14	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 こんにゃく, サラダ油	牛乳, 鶏肉, 里芋, 豆腐 かつお節	にんじん, 白菜, もやし, 小松菜 ごぼう, 大根	632 22.3	20.0 1.8
15	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	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 小松菜, にんじん, もやし, たまねぎ 白菜	613 23.4	17.8 2.1
16	木 ★城東小のすめ給食★ 米粉パン	牛乳 野菜みそラーメン 揚げ餃子 ナムル	米粉パン, サラダ油 中華めん, でん粉, ごま油 餃子の皮	牛乳, 豚肉	たまねぎ, にんじん, もやし, キャベツ とうもろこし, 干しいたけ, ねぎ 小松菜	660 27.6	26.1 3.1
17	金 麦入りご飯	牛乳 炒り豆腐 いわしの梅醤油煮 ゆかりあえ	米, 麦, でん粉, サラダ油	牛乳, いわし, 凍り豆腐	キャベツ, にんじん, ゆかり, にんにく たまねぎ, 枝豆, うめ, もやし	688 27.7	22.8 2.0
20	月 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, いちご	622 29.9	15.5 2.2
21	火 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	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 小松菜, にんじん	616 28.1	18.1 1.9
22	水 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	662 28.7	16.7 2.5
23	木 ★宮っ子ランチ(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 ゆずゼリー	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	たまねぎ, もやし, にら, にんじん, ねぎ かんぴょう, ほうれん草, ゆず	660 20.1	18.4 2.0
24	金 はちみつパン	牛乳 トマトクリームシチュー 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, 米粉 じゃがいも, はちみつ マーガリン	牛乳, 鶏肉	にんじん, きやべつ, たまねぎ, トマト パセリ, とうもろこし, ブロッコリー, もやし	610 23.7	20.4 2.0
27	月 ★学校給食週間1/27~31★ 麦入りご飯	牛乳 セルフ中華丼 ワンタンスーフ 給食週間ミルクゼリー	米, 麦, 砂糖, ごま油 サラダ油, でん粉, ワンタン	牛乳, 豚肉, いか, 鶏肉	はくさい, たまねぎ, しょうが, 干しいたけ ピーマン, たけのこ, グリーンピース にんじん, 小松菜	613 23.9	14.1 2.0
28	火 麦入りご飯	牛乳 もろの唐揚げ 田舎汁 こんにゃくきんぴら	米, 麦, でん粉, じゃがいも サラダ油, こんにゃく, ごま	牛乳, モロ, 味噌, 鶏肉 豆腐, かつお節, さつま揚げ	しょうが, かんぴょう, にんじん 小松菜, ごぼう, さやいんげん	666 29.2	18.5 2.8
29	水 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 手作り中華ドレッシング 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 卵	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	699 25.7	26.1 2.9
30	木 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, パイン, 黄桃 もやし	705 23.8	27.7 1.9
31	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	642 28.5	20.7 2.4
<p>色がつ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。</p>					平均	651 25.5	20.1 2.2

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 ・脂肪 14.4g~21.7g ・塩分 2.0g

1月の目標○学校給食週間!

・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。

