



# 1月の給食献立予定表



うつみやしりつやなせしょうがこう  
宇都宮市立染瀬小学校

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりよう						エネルギー kcal たんぱく質 (g) しつ 脂質 (g) あん分 塩分 (g)	
		もにく 血や肉になる食品 (赤色の分類)		からだ の調子を整える食品 (緑色の分類)		ねつ 熱や力になる食品 (黄色の分類)			
		(魚・肉・豆)	(牛乳・チーズ・ 海藻)	(緑黄色野菜)	(淡色野菜・きのこ・果物)	(ごはん・パン・めん いも・さとう)	(おひん・しあわせ (油・種実)		
8 (木)	ななこくさい らゅうかどん <b>七草入り中華丼</b> はる ななこくさい こんだけ 春の七草献立 	ぶた肉 素いか かまぼこ あさり	牛乳	にんじん せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのさ すすな すずしろ	しょうが はくさい 干しいたけ たけのこ きくらげ さとう でん粉	ごめ むぎ さとう	サラダ油 ごま油 ポーチドエッグの素 中華スープ	568 kcal 21.6 g 14.5 g 2.5 g	
9 (金)	さくさい 春入りごはん 牛乳  <b>鍋開き給食</b>	牛乳	モロ かつお節	にんじん ほうれん草 ゆかり	しょうが キャベツ もやし	ごめ むぎ さとう	さといも トック お米のパバロア	615 kcal 26.2 g 14.7 g 2.4 g	
12 (月)	せいじんの日 <b>だいだいのパバロア</b>	ふた肉 大豆ミート 牛乳 	にら	かんぴょう	ごめ むぎ さとう	サラダ油	806 kcal 31 g 29 g 2.5 g		
13 (火)	じちぎ あんぱーわん <b>板木のNo.1ごはん</b> 牛乳  1/2成人式給食	ふた肉 大豆ミート 牛乳	にら	かんぴょう	ごめ むぎ さとう	サラダ油	629 kcal 24.5 g 21.4 g 1.6 g		
14 (水)	さくさい 春入りごはん 牛乳  <b>ぎょうざフライ</b> NO.1板木おひたし  宇都宮のかみなり汁 	ぎょうざ	にら にんじん	もやし	小麦粉 パン粉 ワスター・ス	サラダ油	821 kcal 28.7 g 34.7 g 2.2 g		
15 (木)	じちぎ あんぱーわん 牛乳  <b>いちごクリームサンド</b> 牛乳  <b>チキンピカタ</b> 牛乳  <b>ゆで野菜</b> 牛乳 	牛乳 サバ	にんじん	キャベツ コーン	さとう しらたき	サラダ油	610 kcal 18.7 g 17.2 g 1.8 g		
16 (金)	じゅうろくくく <b>十六穀ごはん</b> 牛乳  <b>根茎カレー</b> 牛乳  <b>ゆで野菜</b> 牛乳  <b>いちご</b>	ふた肉 牛乳	たまねぎ にんじん	にんにく しょうが ごぼう だいこん	ごめ 十六穀米※ さといも カレーカ	806 kcal 31 g 29 g 2.5 g			
19 (月)	じちぎ あんぱーわん 牛乳  <b>宮っ子ランチ 冬</b>  <b>黒芋コロッケ</b> 牛乳  <b>もやしとニラの和えもの</b> 牛乳  <b>かんぴょうのみそ汁</b> 牛乳 	牛乳	にら にんじん	もやし キャベツ いちご	里芋のコロッケ さとう サラダ油	591 kcal 18.9 g 16.9 g 1.6 g			
20 (火)	じちぎ あんぱーわん 牛乳  <b>お絵描きオムライス</b> 牛乳  <b>小袋ケチャップ付</b> 牛乳  <b>スイートポテトスープ</b> 牛乳 	とり肉 オムシート 牛乳 魚肉ソーセージ	にんじん マッシュルーム バセリ	たまねぎ とうもろこし かんぴょう はくさい 長ねぎ	ごめ むぎ さとう チキンライスの素 大豆バター ケチャップ さつまいも	683 kcal 21.7 g 21.8 g 2.4 g			

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数

16回

（米飯12回 県産小麦パン2回 米粉パン1回 麺1回）



中学生一食あたりの学校給食食事摂取基準		今月の平均
エネルギー	650kcal	654 kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g	25.1 g
しつ 脂質	14.4g~21.6g	20.3 g
あん分 塩分相当	2.0g	2.1 g

ひづけ 日付	こんたて 献立	おもなざいりよう						エネルギー kcal たんぱく質 (g) しつ脂質 (g) えんぶん 塩分 (g)
		血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)			熱や力になる食品 (黄色の分類)	
日付	献立	主な成分 (魚・肉・豆)	主な成分 (牛乳・チーズ・海藻)	主な成分 (緑黄色野菜)	主な成分 (淡色野菜・きのこ・果物)	主な成分 (ごはん・パン・めん いも・さとう)	主な成分 (油・種実)	エネルギー kcal たんぱく質 (g) しつ脂質 (g) えんぶん 塩分 (g)
21 (水)	トマトクリームソース フィットチーネ 牛乳 ゆで野菜 みかんゼリー	とり肉	生クリーム チーズ 牛乳	にんじん ダイストマト トマトスープ トマト生 ドビューレ バセリ	にんにく たまねぎ めじ エリンギ	生パスタ でん粉	サラダ油	593 kcal 22.8 g 18.7 g 2.5 g
			牛乳	ほうれん草	キャベツ もやし コーン		青じそドレッシング	
						みかんゼリー		
22 (木)	麦入りごはん 牛乳 さわら西京焼 おひたし だご汁 (熊本県)		牛乳				ごめ むぎ	623 kcal 26.9 g 16 g 1.8 g
			さわら西京焼					
		とり肉 みそ かつお節		かぼちゃ にんじん	だいこん ごぼう まいたけ 長ねぎ	小麦粉 さといも		
23 (金)	米粉パン(ミルメークいちご味) 牛乳 ゆで野菜 ハンガリアンシチュー		牛乳			米粉パン	ミルメークいちご	648 kcal 27.2 g 23.8 g 2.1 g
				にんじん キャベツ もやし コーン カリフラワー			手作りルバーレシピ	
		ぶた肉 ミートボール		にんじん トマトピューレ※グリンピース	たまねぎ	じゃがいも パン粉 カレー粉 サラダ油		
1/26から1/30の築瀬小学校給食週間としての取組 毎日しっかり朝ごはんを食べてこられるようにおすすめ朝ごはんを給食に取り入れてみました								
26 (月)	麦入りごはん 牛乳 焼魚 (ホッケ) ひじきと大豆のいり煮 さつま汁 給食週間(ゆず)ゼリー		牛乳				ごめ むぎ	633 kcal 26.2 g 17.2 g 2.1 g
			ホッケ					
		さつま揚 大豆 油揚げ ひじき	にんじん			ざらめ 糸こんにゃく	サラダ油	
		とり肉 とうふ かつお節 みそ	にんじん	だいこん ごぼう 長ねぎ	さといも こんにゃく	ゆずゼリー		
27 (火)	麦入りごはん 牛乳 1分蒸しパン給食 キャベツのカレーソテー 鶏そぼろにゅうめん汁 手づくりキャロット蒸しパン		牛乳		キャベツ たまねぎ		カレー粉 サラダ油	715 kcal 23.5 g 16.8 g 1.8 g
			魚肉ソーセージ					
		とり肉 大豆ミート かつお節	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ たけのこ	そうめん		サラダ油	
			牛乳	にんじんジュース クリスピーカロット		小麦粉 ハーフグリダーハーフ	さとう サラダ油	
28 (水)	ホットサンド 牛乳 洋風スープ フルーツヨーグルト	パンレーズハム	ジュレドーチーズ			食パン	マーカリン	628 kcal 27.4 g 19.8 g 2.5 g
			牛乳					
		ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ		じゃがいも でん粉	
29 (木)	無限おにぎり用のごはん 牛乳 果物で目覚めすっきり給食 五目厚焼玉子 大根おろし 生揚げとなめこのみそ汁 皮まで食べられる!?宇都宮レモン 給食週間用味付のり	オリーブツナ	塩こんぶ			ごめ むぎ	めんつゆ※すりごま ごま油	642 kcal 28.2 g 21 g 2.2 g
			牛乳					
		五目厚焼玉子			大根おろし			
		生揚げ みそ かつお節		なめこ 長ねぎ	宮レモン			
30 (金)	麦入りごはん 牛乳 納豆 ほうれん草とベーコンのソテー <sup>さとう</sup> 豚肉と野菜のうま煮	なっとう	味付のり			ごめ むぎ		652 kcal 27.5 g 21.4 g 1.5 g
		ベーコン 凍結卵	ほうれん草	たまねぎ		バター	サラダ油	
		ぶた肉	にんじん グリンピース	だいこん ごぼう たまねぎ しょうが	さとう		サラダ油	

# 1月24日～30日 全国学校給食週間

1月24日は学校給食記念日です。24日から30日を全国学校給食週間としています。今回、築瀬小では、26日から30日までの1週間を築瀬小学校給食週間としました。今年度、宇都宮市は朝ごはんの取り組みに力を入れていますので、「朝ごはんにおすすめの献立」を給食に取り入れてみました。その詳しい内容については、お子様のタブレットにひとくちメモを配信しますので、そちらでご確認いただけたると幸いです。さらに、毎日しっかり朝ごはんへのご協力も改めてお願い申し上げます。

