



1月の給食献立予定表



うつのみやしりつやなせしょうがっこう
宇都宮市立築瀬小学校

ひづけ 日付		こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー	
			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)		たんぱく質	脂質
			(魚・肉・豆)	(牛乳・チーズ・ 海産)	(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)	(油・種実)	たんぱく質	塩分
8 (木)	七草入り中華丼	はる ななくさ こんだて 春の七草献立	ぶた肉 菜いかに かまぼこ		にんじん せり なすな ごきょう	しょうが はくさい 干しいたけ	こめ むぎ	サラダ油 ごま油	568 kcal	
	牛乳			牛乳					21.6 g	
	わんたんスープ	春の七草	糸かまぼこ		にんじん ごまつな	だいこん もやし 長ねぎ	ワンタン		14.5 g	
									2.5 g	
9 (金)	麦入りごはん	かがみけら きょうしやく 鏡開き給食					こめ むぎ		615 kcal	
	牛乳			牛乳					26.2 g	
	モロの煮つけ		モロ かつお節			しょうが	さとう		14.7 g	
	ゆかり和え				にんじん ほうれん草 ゆかり	キャベツ もやし			2.4 g	
	お雑煮		とり肉 梅かまぼこ かつお節	昆布	にんじん みつば	だいこん	さといも トック			
だいだいのババロア							お米のババロア			
12 (月) せいじんの日 成人の日										
13 (火)	栃木のNo.1ごはん		ぶた肉 大豆ミート		にら	かんぴょう	こめ むぎ	さとう サラダ油	806 kcal	
	牛乳	1/2成人式給食		牛乳					31 g	
	ぎょうざフライ		ぎょうざ				小麦粉 パン粉	ウスターソース サラダ油	29 g	
	NO.1栃木おひたし	せいじんの日			にら にんじん	もやし			2.5 g	
	宇都宮のかみなり汁		とり肉 とうふ 凍結卵 かつお節		にんじん	たまねぎ はくさい しいたけ 長ねぎ	つきこんにゃく	サラダ油		
14 (水)	麦入りごはん						こめ むぎ		629 kcal	
	牛乳			牛乳					24.5 g	
	鯖のカレー風味揚げ		サバ				小麦粉 ケチャップ	カレー粉 サラダ油	21.4 g	
	キャベツの甘酢和え				にんじん	キャベツ コーン	さとう しらたき		1.6 g	
15 (木)	大根のみそ汁		油揚げ みそ かつお節		だいこん葉	だいこん				
	はちみつパン切目入り					ストロベリースライス	はちみつパン		821 kcal	
	いちごクリームサンド			生クリーム粉 牛乳			グラニュー糖		28.7 g	
	牛乳			牛乳					34.7 g	
	チキンピカタ		とり肉 凍結卵	粉チーズ	パセリ		さとう	ケチャップ ウスターソース	2.2 g	
16 (金)	ゆで野菜				ブロッコリー にんじん	キャベツ もやし コーン	イタリアンドレッシング			
	十六穀ごはん						こめ 十六穀米※		610 kcal	
	根菜カレー		ぶた肉		たまねぎ にんじん	にんにく しょうが ごぼう だいこん	さといも	カレー粉	18.7 g	
	牛乳			牛乳					17.2 g	
	ゆで野菜				ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ		中華ドレッシング	1.8 g	
19 (月)	いちご									
	麦入りごはん						こめ むぎ		591 kcal	
	牛乳	みやこランチ 冬		牛乳					18.9 g	
	里芋コロッケ						里芋のコロッケ	サラダ油	16.9 g	
	もやしとニラの和えもの				にら にんじん	もやし	さとう		1.6 g	
20 (火)	かんぴょうのみそ汁		みそ かつお節		ほうれん草 にんじん	かんぴょう はくさい 長ねぎ				
	お絵描きオムライス		とり肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし	こめ むぎ	チキンライスの素	683 kcal	
	小袋ケチャップ付	だいこんやぶとうしやく 大寒給食	オムシート			マッシュルーム	さとう	大豆バター ケチャップ	21.7 g	
	牛乳			牛乳					21.8 g	
スイートポテトスープ			魚肉ソーセージ		にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも		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)

「給食目標」	感謝して食べよう
「給食食材の放射性物質検査結果」	築瀬小で12月8日に給食用食材である「下岡本町産 だいこん」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

中学年一食あたりの学校給食食事摂取基準	今日の平均
エネルギー	650kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g
脂質	14.4g~21.6g
塩分相当	2.0g

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー kcal
		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)		たんぱく質 (g)
		(魚・肉・豆)	(牛乳・チーズ・ 卵・海苔)	(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)	(油・種実)	脂質 (g)
21 (水)	トマトクリームソース フィットチーネ	とり肉	生クリーム	にんじん グライスト トマトソース	にんにく たまねぎ しめじ	生バスタ	サラダ油	593 kcal
	牛乳		チーズ 牛乳	トマト生 トマトソース	パセリ エリンギ	でん粉		22.8 g
	ゆで野菜		牛乳	ほうれん草	キャバツ もやし コーン		青じそドレッシング	18.7 g
	みかんゼリー					みかんゼリー		2.5 g
22 (木)	麦入りごはん					こめ むぎ		623 kcal
	牛乳		牛乳					26.9 g
	さわら西京焼	さわら西京焼						16 g
	おひたし			ほうれん草	はくさい もやし		白だし	1.8 g
23 (金)	だご汁 (熊本県)	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		
	米粉パン(ミルメークいちご味)					米粉パン	ミルメークいちご	648 kcal
	牛乳		牛乳					27.2 g
	ゆで野菜			にんじん キャバツ もやし コーン 加工肉			手作りフレンチドレッシング	23.8 g
	ハンガリアンシチュー	ぶた肉 ミートボール		にんじん トマトソース グリンピース	たまねぎ	じゃがいも 片削り カレー粉 サラダ油		2.1 g
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					こめ むぎ		633 kcal
	牛乳		牛乳					26.2 g
	焼魚 (ホッケ)	ホッケ						17.2 g
	ひじきと大豆のいり煮	さつま揚げ 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		ぎらめ 糸こんにゃく	サラダ油	2.1 g
27 (火)	さつま汁	とり肉 とろろ 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		
	給食週間(ゆず)ゼリー					ゆずゼリー		
	麦入りごはん					こめ むぎ		715 kcal
	牛乳		牛乳					23.5 g
28 (水)	キャバツのカレーソテー	魚肉ソーセージ			キャバツ たまねぎ		カレー粉 サラダ油	16.8 g
	鶏そぼろにゆめん汁	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	1.8 g
	手づくりキャロット蒸しパン		牛乳	にんじんジュース クリスパッシュ		小麦粉 パーキングパウダー	さとう サラダ油	
	ホットサンド	ボンレスハム	シュレッドチーズ			食パン マーガリタ		628 kcal
29 (木)	牛乳		牛乳					27.4 g
	洋風スープ	ベーコン		にんじん ごまつな	キャバツ たまねぎ	じゃがいも でん粉		19.8 g
	フルーツヨーグルト			プレーンヨーグルト	みかん パイン もも	さとう はちみつ		2.5 g
	無限おにぎり用のごはん	オリーブツナ	塩こんぶ			こめ むぎ めんつゆ※すりごま ごま油		642 kcal
30 (金)	牛乳		牛乳					28.2 g
	五目厚焼玉子	五目厚焼玉子						21 g
	大根おろし				大根おろし			2.2 g
	生揚げとなめこのみそ汁	生揚げ みそ かつお節			なめこ 長ねぎ			
30 (金)	皮まで食べられる!? 宇都宮レモン				宮レモン			
	給食週間用味付のり		味付のり					
	麦入りごはん					こめ むぎ		652 kcal
	牛乳		牛乳					27.5 g
30 (金)	納豆	なっとう						21.4 g
	ほうれん草とベーコンのソテー	ベーコン 凍結卵		ほうれん草	たまねぎ		バター サラダ油	1.5 g
	豚肉と野菜のうま煮	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。

