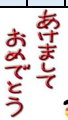




ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー たん ば く し つ し つ え ん ぶ ん
			エ ネ ル ギ ー と な る	か ら だ を つ く る	か ら だ の ち や う し き と の え る	
8	水	むぎいりごはん	こめ むぎ			605 23.4 19.1 1.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ホイコーロー	あぶら さとう	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ビーマン	
		はるさめちゅうかスープ	りょくとうはるさめ てんぶん あぶら	ベーコン たまご	にんじん たけのこ ねぎ きくらげ	
9	木	コッペパン くらめきなこクリーム	パン くらめきなこクリーム			633 29.8 22.9 2.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		トマトオムレツ		たまご	トマト	
		ゆでやさい (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	
		ポークポトフ	じゃがいも	ぶたにく ベーコン	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
10	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		659 22.9 23.3 1.8
		とりにくのりきゅうあげ	さとう ごま こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが	
		おひたし		かつおぶし	ほうれんそう はくさい もやし	
		けんちんじる	あぶら さといも	あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	
14	火	スパゲティー	スパゲティー あぶら			646 26.8 16.4 1.5
		ミートソース	あぶら こむぎこ さとう	ぶたにく だいたミート チーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ゆでやさい (あおじそドレッシング)	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
15	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		598 25.3 16.7 1.7
		もろのからあげ	てんぶん あぶら	もろ		
		からしあえ	ごま		こまつな キャベツ もやし	
		いなかじる	あぶら じゃがいも	とりにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく かんぴょう ねぎ	
16	木	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう	パン いちごジャム	ぎゅうにゅう		622 24.8 23.2 2.4
		ハンバーグ	さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ	
		ゆでやさい (わふうドレッシング)	ドレッシング		キャベツ きゅうり にんじん	
		キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	
17	金	むぎいりごはん	こめ むぎ			634 24.0 16.9 1.8
		セルフぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが いとこん ねぎ えだまめ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		こんさいのみそしる		なまあげ みそ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	
20	月 学校給食 週 間	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		615 24.5 18.4 1.6
		にしのてりやき	さとう	にしん		
		しおこんぶあえ	あぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
		トマトんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく かんぴょう ねぎ トマト	
21	火 学校給食 週 間	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		635 18.4 22.0 2.0
		はるまき	こむぎこ はるさめ てんぶん さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	
		やさいのちゅうかあえ	さとう あぶら ごま		もやし きゅうり にんじん きりぼしだいこん	
		ちんげんさいとうふのスープ	てんぶん あぶら	ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん ちんげんさい	

※ 都合により献立を変更する場合があります。

※ 「大根」はJA横川つべの篠崎さんから納めていただきます。



2025年がスタートしました！
今年もみなさんの健康を願いながら、「安全安心な給食」「おいしい給食」「楽しい給食」をめざして、給食室一同がんばります！！どうぞよろしくお願いいたします。
いよいよ2学期の後半がスタートしました。新しい気持ちで自分の食生活や健康について考えてみませんか？今年こそは、苦手な食べ物を少しずつでも食べられるようにがんばりましょう！

<1月の給食目標> かんしゃして たべよう！			小学校（中学年）1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギーたんぱく質脂質塩分650kcal21.1g～32.5g14.4g～21.6g2g未満		今月の平均 エネルギーたんぱく質脂質塩分621kcal23.9g19.2g1.9g			
※都合により献立を変更することがあります。								
ひにち	ようび	こ ん だ て め い		お も な ざ い り ょ う				エネルギーたんぱく質脂質塩分
			エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる			
22	水	おぎいりごはん	こめ むぎ					632 18.6 17.4 2.2
		ごぼうのカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ごぼう			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		パンサンスウ	りよくとうはるさめ ごま さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん もやし			
23	木	?	パン あぶら さとう					600 22.4 21.2 2.2
				ぎゅうにゅう				
			ドレッシング	かいそうミックス	キャベツ きゅうり にんじん コーン こんにゃく			
			でんぶん りよくとうはるさめ	ぶたにく たまご	しょうが ねぎ にんじん はくさい			
24	金	おぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				642 19.8 18.4 1.8
		さといもクロquette	さといも じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく みそ	たまねぎ			
		ごまあえ	さとう ごま		もやし にら にんじん			
		かんぴょうのたまごとじじる		たまご みそ かつおぶし こんぶ	にんじん かんぴょう ねぎ こまつな			
		ゆずゼリー	ゼリー					
27	月	おぎいりごはん	こめ むぎ					630 21.5 19.4 1.2
		ハッシュドボーク	あぶら こむぎこ パター さとう	ぶたにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ゆでやさい（しおちゅうかドレッシング）	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン			
28	火	おぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				601 22.8 17.3 2.1
		あじフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ				
		ごまずあえ	ごま		ほうれんそう キャベツ にんじん しらたき			
		まろやかみそしる		あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ こうやどうふ とうにゅう	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく かんぴょう ねぎ こまつな			
29	水	おぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				598 30.3 16.5 1.7
		ぶたにくのしょうがやき	あぶら	ぶたにく	しょうが			
		はくさいのゆずふうみ	ドレッシング	こんぶ	はくさい きゅうり にんじん			
		のっぺいじる	さといも でんぶん	ぶたにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ			
30	木	くろパン チーズブレッド	パン	チーズ				633 28.1 19.5 2.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		とりにくとじゃがいものケチャップあえ	でんぶん あぶら じゃがいも さとう	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン			
		やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな			
31	金	おぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				589 23.8 18.0 1.7
		いわしのおかかに	さとう でんぶん	いわし かつおぶし				
		ゆかりあえ			はくさい きゅうり にんじん あかじそ			
		よしのじる	でんぶん じゃがいも	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん しょうが こまつな ねぎ			

1月24日～30日は全国学校給食週間です

戦後、学校給食が再開されたことを記念して、給食にたずさわる人々の苦勞を知り、感謝の気持ちを表そうという週間です。

横浜小では20日（月）から24日（金）を「校内学校給食週間」として、20日（トマト給食）、21日（パリッと春巻き献立）、22日（ちよっと変わったカレーの献立）、23日（お楽しみ給食）、24日（宮っ子ランチ「冬」）など、特色ある給食を予定しています。お楽しみに！

宮っ子ランチ

宮っ子ランチは、私たちの住む宇都宮の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。

今回は「冬」メニューで「黄ぶなにちなんで健康になろう献立」です。黄色いゆずゼリーや郷土料理の「かんぴょうの卵とじ汁」などが出来ます。