



ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	一 口 行 事 モ	お も な ざ い り よ う			エネルギー ^{たんぱくしつ しつ えんぶん}
				エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
8	木	ココアあげパン	気 食 事 を 事 付 マ け ナ よ う に	パン サラダあぶら さとう			609 23.2 21.9 2.0
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		ゆでやさい (コールスロードレッシング)		ドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	
		ポークボトフ		じゃがいも	ぶたにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ バセリ	
9	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		641 30.1 17.3 1.5
		さわらのみそやき			さわら みそ		
		おひたし				こまつな はくさい	
		いもこんなべふうじる		さといも こんにゃく さとう	とりにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	
13	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	気 食 事 を 事 付 マ け ナ よ う に	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		654 31.0 16.9 2.2
		ぶたにくのワインやき		さとう	ぶたにく	しょうが バセリ	
		しおこんぶあえ			こんぶ	キャベツ にんじん	
		とんじる		さといも こんにゃく サラダあぶら	ぶたにく みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	
14	水	セルフちゅうかどん	ビ タ ミ ン 献 立 た つ ぶ り	サラダあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	しょうが はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン たけのこ	659 26.5 18.0 2.1
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		はるさめたんスープ		ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ	えのきたけ はくさい にんじん ねぎ こまつな にんにく	
15	木	パン チョコクリーム	パン チョコクリーム				638 27.2 18.9 2.0
		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		じゃがいも サラダあぶら かたくりこ さとう	とりにく		
		ゆでやさい てづくりドレッシング		はるさめ ごまあぶら		ほうれんそう キャベツ にんじん	
16	金	むぎいりごはん ポークカレー	ビ タ ミ ン 献 立 た つ ぶ り	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	640 19.9 16.1 1.4
		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)				ほうれんそう キャベツ にんじん	
		いちごとみかんのゼリー		ゼリー			

※ 都合により献立を変更する場合があります。

お
み
で
ど
う

2026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。
新年を迎え、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づつでも食べられるようにがんばりましょう！

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労を知り、感謝の気持ちを表そうという週間です。

横央小では26日（月）から30日（金）を「校内学校給食週間」として、特色ある献立を提供します。

26日 宮っ子ランチ

27日 宇都宮市の友好都市・沖縄県うるま市との交流献立

28日 給食委員が考えたお楽しみ給食

29日 災害時相互応援協定を結んでいる東京都渋谷区との交流献立

30日 北海道のご当地献立 となっています！お楽しみに★

宮っ子ランチ

26日の宮っ子ランチは、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。宇都宮の特産品を使った料理や郷土料理の「かんぴょうの卵とじ汁」などが出来ます。



ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	一 口 行 メ 事 モ	お も な ざ い り よ う			エネルギー ^{たんぱく質^{ししつ}えんぶん}	
				エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうどいきをととのえる		
19	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	大豆 は 肉 ！ の	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		619 29.3 17.7 1.9	
		ぶたにくのしょうがやき		サラダあぶら	ぶたにく	もやし しょうが		
		おひたし				ほうれんそう はくさい もやし		
		ひじきとだいすのいりに		こんにゃく さとう サラダあぶら	ひじき だいす あぶらあげ さつまあげ	にんじん		
20	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		670 29.3 18.5 2.8	
		モロのからあげ		かたくりこ サラダあぶら	モロ	しょうが		
		こんにゃくきんぴら		こんにゃく さとう サラダあぶら		にんじん ごぼう さやいんげん		
		いなかじる		じやがいも こんにゃく サラダあぶら	とりにく とうふ みそ	かんぴょう にんじん こまつな		
21	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		647 30.0 18.3 2.2	
		しろみざかなのりやき		さとう	シイラ			
		やさいのにんにくじょうゆあえ		ごまあぶら		もやし キャベツ にんじん ににく		
		にくだんごスープ			とりにく たまご	たまねぎ しょうが にんじん はくさい たけのこ		
22	木	パン きなこクリーム		パン ジャム			652 23.0 19.2 2.2	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
		ハンガリアシチュー		サラダあぶら じやがいも	ぶたにく	たまねぎ にじん トマト グリンピース		
		ゆでやさい (てづくりドレッシング)		ドレッシング		にんじん ブロッコリー キャベツ コーン		
23	金	ミートソースパゲティ		スパゲッティ サラダあぶら こむぎこ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース	652 27.9 19.8 1.8	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
		ゆでやさい (イタリアンドレッシング)		ドレッシング		ほうれんそう キャベツ コーン		
		オレンジ				オレンジ		
26	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	宮 給 食 子 週 間 チ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		636 20.3 18.4 1.9	
		さといもコロッケ		さといも パンこ サラダあぶら				
		もやしとにらのごまあえ		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			たまご みそ	かんぴょう ねぎ にんじん ほうれんそう		
27	火	タコライス	う 給 食 ま 市 間 立	こめ むぎ サラダあぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ににく キャベツ トマト	662 24.2 23.0 2.3	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
		もずくスープ			もずく	たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ		
		てづくりサーティーアンダギー		こむぎこ こくとう サラダあぶら	たまご			
28	水	?		ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら ごまあぶら アイス	ぶたにく なると ぶたにく にら コーン ブロッコリー	にんじん はくさい ねぎ	607 23.7 20.1 2.5	
29	木	パン いちごジャム	渋 給 食 谷 食 区 週 間 立	パン ジャム			645 27.4 26.4 2.5	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
		とりのトマトクリームに		マーガリン こむぎこ	とりにく	たまねぎ ブロッコリー トマト		
		ゆでやさい (フレンチドレッシング)		ドレッシング		ほうれんそう キャベツ もやし		
30	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	北 給 食 海 道 週 間 立	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		715 21.5 25.6 2.2	
		スープカレー		じやがいも マーガリン	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ ににく しょうが		
		ザンギ		かたくりこ サラダあぶら	とりにく	しょうが		
		ゆでやさい (ごましようゆドレッシング)		ドレッシング		キャベツ もやし こまつな		

＜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 650kcal
たんぱく質 21.1g~32.5g
脂 質 14.4g~21.6g
塩 分 2g未満

今月の平均

エネルギー 647kcal
たんぱく質 25.9g
脂 質 19.8g
塩 分 2.1g

