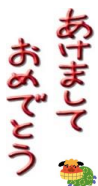




ひ に ち	よう び	こ ん だ て め い	一 ろ 行 メ 事 モ	お も な ざ い り ょ う			エネルギー たんぱくし つ えんぶん
				エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
8	木	ココアあげパン		パン サラダあぶら さとう			609 23.2 21.9 2.0
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		ゆでやさい (コールスロードレッシング)		ドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	
		ポークボトフ		じゃがいも	ぶたにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	
9	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	食 を 事 付 マ け ナ よ う に	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		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 パセリ	
		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		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 ビーマン 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 っ 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 グリーンピース	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。



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！！
どうぞよろしく願いたします。
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ず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勞を知り、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「黄ぶなにちなんだ健康になろう献立」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 ょ う			エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん
				エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしきをとのえる	
19	月	むぎいりごはん ギョウにゅう	大豆は○○○の肉！	こめ むぎ	ギョウにゅう		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	
		ひじきとだいずのいりに		こんにやく さとう サラダあぶら	ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ	にんじん	
20	火	むぎいりごはん ギョウにゅう		こめ むぎ	ギョウにゅう		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	
		こんにやくきんぴら		こんにやく 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		じゃがいもこんにやく 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 ギョウにゅう		こめ むぎ	ギョウにゅう		647 30.0 18.3 2.2
		しろみざかなのてりやき		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 にんにく	
		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
		ギョウにゅう			ギョウにゅう		
		ハンガリアシチュー		サラダあぶら じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん 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	ミートソーススパゲティ		スパゲティ 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
		ギョウにゅう			ギョウにゅう		
		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 ギョウにゅう	宮っ子ランチ・給食週間・	こめ むぎ	ギョウにゅう		636 20.3 18.4 1.9
		さといもクロquette		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	うるま市献立・給食週間・	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 にんにく キャベツ トマト	662 24.2 23.0 2.3
		ギョウにゅう			ギョウにゅう		
		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	
		てづくりサーターアングダー		こむぎこ こくとう サラダあぶら	たまご		
28	水	?	お楽しみ給食・給食週間・	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく なんと	にんじん はくさい ねぎ	607 23.7 20.1 2.5
				サラダあぶら	ぶたにく	にら	
				ごまあぶら		コーン ブロッコリー	
				アイス			
29	木	パン いちごジャム	渋谷区献立・給食週間・	パン ジャム			645 27.4 26.4 2.5
		ギョウにゅう			ギョウにゅう		
		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 ギョウにゅう	北海給食道周・給食週間・	こめ むぎ	ギョウにゅう		715 21.5 25.6 2.2
		スープカレー		じゃがいも マーガリン	ぶたにく	たまねぎ にんじん ビーマン しめじ にんにく 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(ごましょうゆドレッシング)		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

