



令和5年 1月分 給食献立予定表

宇都宮市立横川西小学校

給食実施回数17回(米飯 13回 米粉パン 1回) 県産小麦使用 3回

日付	飲み物	主食	副食	行事	おもなざいりょう					加味(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	
					体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子		油類
9 (火)	牛乳	麦なしごはん	ごぼうカレー ゆで野菜 中華ドレッシング		ぶた肉	チーズ牛乳	グリーンピース ほうれん草 にんじん	しょうが たまねぎ にんにく ごぼう キャベツ	こめ じゃがいも	サラダ油	640 19.2 18.7 1.8
10 (水)	牛乳	セレクト揚げパン ココアorまっちゃ	じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜 手作りドレッシング	セレクト給食	ぶた肉 ココア	牛乳 スキムミルク	グリーンピース ほうれん草 にんじん まっちゃ	キャベツ	パン さとう じゃがいも はるさめ	サラダ油 ごま油	620 22.1 20.6 2.5
11 (木)	牛乳	麦入りごはん	セルフ中華丼 たんたん春さめスープ		ぶた肉 いか短冊 なると	牛乳	にんじん グリーンピース	はくさい しょうが ピーマン たまねぎ 干しシイタケ	こめ むぎ 片栗粉 さとう はるさめ	サラダ油 ごま油	623 26.5 17.3 2.1
12 (金)	牛乳	麦入りごはん	あじのりきゅう揚げ おひたし かつお節 けんちん汁		あじ かつお節 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	はくさい しょうが ごぼう だいこん	こめ さとう 片栗粉 むぎ さといも こんにゃく	サラダ油 ごま	669 28.1 21.0 2.0
15 (月)	牛乳	麦なしごはん	ぶた肉の三味焼き だいこんのいそべあえ かんぴょうのいため煮		ぶた肉 とり肉 たまご あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん グリーンピース	だいこん かんぴょう ねぎ 干しシイタケ ごぼう	こめ さとう むぎ	サラダ油 ごま油	674 31.1 20.9 2.1
16 (火)	牛乳	麦入りごはん	野菜とわかめのとう乳よせ にんにくしょうゆあえ 肉だんごスープ		とり肉 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ はくさい にんにく しょうが だけのこ	こめ むぎ 片栗粉 はるさめ	サラダ油	618 23.1 17.8 2.0
17 (水)	牛乳	米粉パン リンゴジャム	春巻き 海そうサラダ 手作りドレッシング チャンポン		ぶた肉 いか	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ 干しシイタケ しょうが もやし にんにく ねぎ キャベツ	米粉パン さとう 中華麺 片栗粉 りんごジャム	ごま油 サラダ油	696 26.8 25.9 3.5
18 (木)	牛乳	ジャンバラヤ	オムレツ ゆで野菜 和風ドレッシング ポテトスープ		とり肉 ウインナー ベーコン たまご	牛乳	ピーマン フロコリー トマト パセリ にんじん	セロリー にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	サラダ油	690 24.2 25.7 2.7
19 (金)	牛乳	麦入りごはん 味付けのり	白み魚のさいきょう焼き からしあえ 切り干しだいこんと生揚げのごま煮		みそ なまあげ	牛乳 味付のり	ほうれん草 にんじん きぬさや	もやし はくさい 切干だいこん	こめ むぎ さとう	ごま サラダ油 練りごま	662 24.0 23.2 1.8
22 (月)	牛乳	麦なしごはん	ハヤシライス 大こんときゅうりのシャキシャキサラダ セノビーゼリー		ぶた肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり	こめ むぎ 小麦粉 セノビーゼリー	サラダ油 ごま バター	658 20.0 18.0 1.8
23 (火)	牛乳	麦入りごはん	焼き鳥風あえもの こん菜のみそ汁		とり肉 ミートボール みそ かつお節	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ だいこん しょうが ごぼう	こめ むぎ こんにゃく さとう	サラダ油	648 30.0 16.3 2.0
24 (水)	牛乳	麦入りごはん	さといものコロッケ もやしとニラののごまあえ かんぴょうのたまごとじ汁 ゆずゼリー	学校給食週間 宮っ子ランチ【冬】	たまご 花かつお みそ	牛乳	にら にんじん ほうれん草	もやし かんぴょう ねぎ たまねぎ ゆず	こめ むぎ さとう さといも ゼリーの素 パン粉	ごま サラダ油	664 20.7 19.0 1.7
25 (木)	牛乳	スパゲティー	チキントマトソース ゆで野菜 イタリアンドレッシング いちご	宇都宮の特産 トマト いちご	とり肉 ウインナー	チーズ 牛乳	にんじん トマト グリーンピース フロコリー	にんにく たまねぎ いちご	スパゲティー じゃがいも	サラダ油	654 23.7 22.7 2.4
26 (金)	牛乳	玄米ごはん たくあん	焼き魚(サバ) おひたし かつお節 みそ汁	日本で最初の給食	さば なまあげ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草	ねぎ はくさい たくあん だいこん もやし	こめ 玄米	サラダ油	590 26.9 16.6 2.4
29 (月)	牛乳	麦なしごはん	焼きぎょうざ かんぴょうのごま酢あえ まるやかみそ汁	栃木の特産 かんぴょう ぎょうざ	あぶらあげ みそ かつお節	牛乳	にんじん	かんぴょう キャベツ だいこん とうもろこし ごぼう ねぎ	こめ さとう こんにゃく	サラダ油 ごま	630 20.2 20.7 1.5
30 (火)	牛乳	麦入りごはん	もろのから揚げ こんにゃくのきんぴら いなか汁	栃木の郷土料理 もろ	モロ とり肉 みそ とうふ かつお節 さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん いんげん	かんぴょう しょうが ごぼう	こめ 片栗粉 じゃがいも むぎ こんにゃく さとう	サラダ油	667 29.4 19.0 2.4
31 (水)	牛乳	パン	いちごクリームサンド チキンピカタ ゆで野菜 手作りドレッシング	栃木の特産 いちご	たまご とり肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ こまつな	いちご キャベツ とうもろこし りんご みかん	パン さとう	サラダ油	629 28.9 22.1 2.1

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



今年もどうぞよろしくおねがいします！
1月の給食はイベントがもりだくさんです♪くわしくは後ろのページをみてくださいね！

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
国で決めた平均	650	26.8	17～21	2.0未満
横川西小の 今月の平均	648	24.9	20.3	2.1

横川西小学校に納品される食材の主な産地をお知らせします。



ご飯 … 「宇都宮産」コシヒカリ100%のお米です。



牛乳 … 「栃木県産」生乳を100%使用した牛乳です。



豚肉 … 「栃木県産」の豚肉が主に納品される予定です。



鶏肉 … 「岩手県産」の鶏肉が主に納品される予定です。



野菜 … 野菜については、事前に産地を知ることができませんが、最新の情報をもとに、新鮮で安全なものを納入するように業者に依頼し、納品された食材の安全を確認して給食に使用します。

★宇都宮市では、H23年10月より市内の各学校から定期的に一品目を抽出して学校給食の食材について放射性物質の自主検査を実施しています。検査の結果は、宇都宮市ホームページで公表されます。

⇒ <http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/019065.html>

(トップページ > お知らせ > 東日本大震災に関する情報 > 放射性物質の各種検査結果 > 学校の給食食材の放射性物質の自主検査)

なお、本校では12月は「にんじん」の検査を実施し、放射性物質は検出されておられません。

1月24日から全国学校給食週間です！

24日(水)

宮っ子ランチ[冬]

冬の宮っ子ランチは、「黄ぶなにちなんで健康になろう献立」です。黄ぶな伝説や献立の情報は当日の給食で放送予定です。お楽しみに！



25日(木)

宇都宮産トマト

宇都宮市では、トマトの作付面積が県内1位であり、1年を通して収穫されています。宇都宮市では、このトマトを学校給食で提供することで、地産地消や地域の農業、自然への理解を深めてほしいと考えています。ぜひこの機会に、宇都宮市産のトマトやそのほかの食材に興味を持ってください。



26日(金)

日本で最初の給食

明治22年、山形県鶴岡町の小学校で、お金がなくてご飯を食べられない子どもたちに無料でおにぎりなどがふるまわれました。これが給食のはじまりとされています。今回の給食はその最初の給食を今の子どもたちにあった栄養バランスで考え直した献立です。よく味わって食べましょう。



29日(月)

ぎょうざ かんぴょう

かんぴょうは、ユウガオの果実をひも状にむいて乾燥させた食品で、栃木県の水はけのよい土が、ユウガオの栽培に適していることから、約300年前から栽培が始まり、今では全国第1位(約98%)の生産量をほこる特産品となっています。

ぎょうざは宇都宮の特産品です。宇都宮がぎょうざのまちとなったのは、戦争中、市内に駐屯していた第14師団が中国に出兵したことで餃子を知り、帰郷後広まったことがきっかけです。また、宇都宮は夏暑く冬寒い内陸型気候のため、スタミナをつけるために餃子人気が高まったとも言われています。

30日(火)

もろ

もろは、茨城県北部や福島県、宮城県沖で獲れた「ネズミザメ(モウカザメ)」を「もろ」と呼び、煮つけなどでよく食べられます。栃木県民なら誰でも知る家庭の味です。

サメ料理は、海が遠い内陸地方で貴重なたんぱく源として食べられることが多く、その理由は、サメを水揚げする港周辺では、サメ肉の人气がなくあまり食べられていませんでした。サメは体の中に尿酸を蓄えており、命が尽きると尿酸が分散しアンモニアとなり腐りにくくなるため、新鮮な海の幸に恵まれた内陸部では、数少ない海の生魚として重宝されたそうです。

31日(水)

いちご

栃木県の「いちご」は日本一です。中でも収穫量は昭和43年から50年以上連続で全国第1位です。

栃木県は、首都圏に位置しているため、新鮮な「いちご」を県外に届けることができます。また、栃木県は冬のあいだ晴れの日が多いので「いちご」が元気に育ちます。

そのため、他の地域よりも「いちご」がおいしく育つのだそうです。

