

1月 こんだてよいひょう



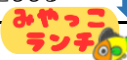
令和7年度

宇都宮市立陽東小学校

★印：地域学校園統一献立

ひつけ	こ ん だ て め い	エネルギー たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	お も な ざ い り ょ う			ちょうみりょう
			あかのしよくひん ちやにくになる	みどりのしよくひん からだのちようしをとのえる	さいろのしよくひん ちからやねつのもどになる	
8 (木)	☆むぎいりごはん ごぼうカレー ギョウザにゅう ゆでやさいとうにゅうパンナコッタ(いちごソース)	714 24.3 20.9 2	ギョウザにゅう とりにく	にんにく ごぼう たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう キャベツ とうもろこし	ごめ むぎ サラダあぶら じゃがいも とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)	カレールウ しお ウスターソース ケチャップ ゆずしょうゆドレッシング
9 (金)	☆むぎいりごはん ギョウザにゅう いわしのおかか ごまあえ とんじる	646 27.3 20 2.1	ギョウザにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	キャベツ もやし にんじん だいこん	ごめ むぎ さいとも こんにやく サラダあぶら	しょうゆ しお す
12 (月)	せいじんのひ					
13 (火)	☆むぎいりごはん ギョウザにゅう ギョウザロール パンサンズ マーボーどうふ	684 26.7 20.2 2	ギョウザにゅう どうふ とりにく みそ ぶたにく	キャベツ にんじん もやし にんにく たけのこ たまねぎ しいたけ には	ごめ むぎ ごむぎこ サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	からし す しお しょうゆ さけ トウバンジャン オイスターソース
14 (水)	☆はちみつパン ギョウザにゅう ハンガリアシチュー ゆでやさい とちぎけんさんヨーグルト	684 24.9 21.9 2.2	ギョウザにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ ブロッコリー	コッパパン はちみつ じゃがいも サラダあぶら	ハヤシルウ ケチャップ コンソメ こしょう カレーこ す しお
15 (木)	☆むぎいりごはん ギョウザにゅう にしんのてりやき さっぱりあえ だいこんとこんにやくのいために	591 26 16.2 1.8	ギョウザにゅう にしん きざみのり とりにく	しょうが ごまつな もやし キャベツ だいこん にんじん いんげん	ごめ むぎ さとう こんにやく サラダあぶら	しょうゆ みりん さけ す しょうゆ
16 (金)	チキンライス ギョウザにゅう プレーンオムレツ やさいスープ	628 24.3 23.7 2.4	ギョウザにゅう とりにく たまご ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし ごまつな グリーンピース キャベツ マッシュルーム	ごめ むぎ マーガリン	しお コンソメ ケチャップ しょうゆ
19 (月)	☆むぎいりごはん ギョウザにゅう あじのカレーふうみやき ごまあえ みそしる	644 25.3 23.4 2.1	ギョウザにゅう あじ なまあげ わかめ みそ	だいこん ごまつな キャベツ にんじん	ごめ むぎ さとう すりごま	カレーこ しょうゆ す かつおだし しお
20 (火)	☆むぎいりごはん ギョウザにゅう あつやきたまご はくさいのしおこんがあげ ひじきとだいずのもの	680 26.9 23 1.8	ギョウザにゅう たまご こんが ひじき だいず さつまあげ とりにく だいず	はくさい キャベツ にんじん	ごめ むぎ こんにやく さとう サラダあぶら	しょうゆ しお
21 (水)	にくみそうどん ギョウザにゅう ゆでやさい ミニフィッシュ	634 26.8 16.3 2	ギョウザにゅう とりにく みそ いりこ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし	うどん サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	あかワイン しょうゆ ケチャップ しちみつがらし パンパンジードレッシング
22 (木)	むぎいりごはん ギョウザにゅう さわらのしょうがしょうゆやき ゆでやさい ごちくきんぴら	669 27.8 21 2.1	ギョウザにゅう さわら さつまあげ ぶたにく わかめ かまぼこ	にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん しょうが	ごめ むぎ さとう ごまあぶら サラダあぶら こんにやく	しょうゆ みりん あおじもドレッシング かつおだし
23 (金)	ピタパン ギョウザにゅう ミートフィリング ポテトサラダ ようふうたまごスープ	599 32 21.9 2.2	ギョウザにゅう とりにく だいず ベーコン たまご	にんじん たまねぎ しょうが しょうが にんにく グリーンピース トマト	ピタパン ごむぎこ サラダあぶら マーガリン じゃがいも でんぶん	あかワイン ケチャップ ウスターソース ノンエッグマヨネーズ コンソメ こしょう
26 (月)	チャーハン ギョウザにゅう ちゅうかふうわかめスープ フルーツあんじんふうプリン	632 23.8 14.5 2.2	ギョウザにゅう ぶたにく たまご とりにく わかめ かまぼこ	ねぎ にんじん しいたけ ねぎ	ごめ むぎ さとう サラダあぶら はるさめ ごま フルーツあんじんふうプリン	しょうゆ さけ とりガラスープのもと しお こしょう
27 (火)	むぎいりごはん ギョウザにゅう ヤンニョムチキン ナムル かんこくふうみそしる	668 26.2 24.3 2.2	ギョウザにゅう とりにく ぶたにく とうふ くきわかめ みそ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん にんにく ねぎ	ごめ むぎ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら すりごま	さけ しょうゆ ケチャップ トウバンジャン みりん す かつおだし
28 (水)	パンズパン ギョウザにゅう ハンバーグ めだまやき ポイルキャベツ ポテトスープ	678 32.2 24.9 2.2	ギョウザにゅう ぶたにく たまご とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	パンズパン さとう じゃがいも	ウスターソース ケチャップ あかワイン コンソメ こしょう しお
29 (木)	ターメリックライス ギョウザにゅう チキンピカタ ゆでやさい ミネストローネスープ	712 28.5 23.7 1.8	ギョウザにゅう とりにく たまご チーズ ベーコン だいず	パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ トマト	ごめ むぎ さとう じゃがいも ごむぎこ マカロニ	ターメリック こしょう しお コンソメ コーンクリーミードレッシング
30 (金)	☆むぎいりごはん ギョウザにゅう さといもクロック もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじ	667 21.1 18.5 2	ギョウザにゅう たまご みそ	もやし にんじん にんじん かんぴょう ねぎ ごまつな	ごめ むぎ さいとも サラダあぶら すりごま さとう パンこ	しお こしょう しょうゆ かつおだし

おやつタイム



23日 ミートフィリング：フィリングとは「詰め物」という意味でケーキやサンドイッチにはさんだりする具材のこと

そうしょう きゅうしょく 総称です。給食ではミートフィリングをピタパンにはさんで食べてください。



★献立内容は、都合により変更することがあります。★栄養量は、中学年の値です。★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μmg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g	食物繊維 g
1月平均	658	26.5	20.9	353	98	3.5	2.9	271	0.57	0.59	29	2.0	4.5
基準値	650	26.0	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5

「学校給食食材の放射性物質検査結果について」
にんじん（北海道富良野市）

放射性ヨウ素 定量下限値未満（＜20）
放射性セシウム 定量下限値未満（＜25）

地域農産物 平石農産物直売所のみなさまに、地域の農産物を納めてもらっています。
1月 キャベツ はくさい だいこん ねぎ ほうれんそう

☆地域学校園統一献立 1/8(木) 13(火) 14(水) 15(木) 19(月) 20(火) 30(金)

