

1月のこんだて(小学校)



15 16 はセレクトです。

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	スパゲッティ ミートソース	スパゲッティ 小麦粉 油 マーガリン	牛肉 豚肉 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	659
	牛乳		牛乳		28.3
	ゆで野菜 青じそドレッシング オレンジ	アーモンド		ほうれん草 キャベツ コーン オレンジ	20.5 1.6
2	パン アプリコットジャム	パン 砂糖		アプリコット	656
	牛乳		牛乳		24.9
	トマトオムレツ ゆで野菜 手作りドレッシング ポークポトフ	油 油 じゃがいも	卵 わかめ 豚肉 ベーコン	トマト キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ さやいんげん	21.1 2.5
3	はちみつパン	パン はちみつ			652
	牛乳		牛乳		22.9
	ハンガリアシチュー ゆで野菜 手作りドレッシング みかん	じゃがいも 油 油	豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ にんじん コーン ブロッコリー みかん	19.1 2.1
4	米粉パン りんごジャム	米粉パン 砂糖		りんご	723
	牛乳		牛乳		27.5
	チャンポン 春巻 海藻サラダ 手作りドレッシング	ちゃんぽん麺 でん粉 油 小麦粉 でん粉 油 ごま油	豚肉 いか 豚肉 わかめ	キャベツ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが ねぎ もやし たけのこ キャベツ コーン にんじん	27.2 3.5
5	セルフフルーツクリームサンド	パン	生クリーム	みかん バインアップル もも	693
	牛乳		牛乳		23.9
	チキンピカタ ゆで野菜 ゆずドレッシング	砂糖	鶏肉 卵 粉チーズ	パセリ キャベツ 小松菜 コーン にんじん ゆず	25.7 1.9
6	パン とちおとめジャム	パン 砂糖		いちご	711
	牛乳		牛乳		25.5
	鶏肉とじゃがいものケチャップあえ ゆで野菜 おろしドレッシング いよかん	じゃがいも でん粉 油 砂糖 春雨 砂糖	鶏肉	しょうが レモン パセリ キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 いよかん	25.6 2.0
7	麦入りごはん 味付けのり	米 麦 砂糖	のり		596
	牛乳		牛乳		26.2
	白身魚の西京焼き からしあえ 切干大根と生揚げのごま煮	ごま ごま 油 砂糖	ホキ 西京みそ 生揚げ	もやし 白菜 ほうれん草 にんじん 切干大根 にんじん さやえんどう	15.1 1.7
8	麦入りごはん	米 麦			660
	牛乳		牛乳		31.8
	いかのみそ漬け焼き おひたし いもこん鍋風汁 アセロラゼリー	砂糖 さといも 砂糖 砂糖	いか みそ かつお節 鶏肉	しょうが 白菜 小松菜 大根 にんじん ごぼう ねぎ アセロラ	13.0 2.4
9	麦入りごはん	米 麦			617
	牛乳		牛乳		23.4
	野菜とわかめの豆腐よせ 野菜のにんにくじょうゆあえ 肉団子スープ	油 でん粉 ごま油 春雨 でん粉	豆腐 魚肉すり身 鶏肉 卵	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ もやし にんじん にんにく 白菜 にんじん 小松菜 たけのこ 玉ねぎ しょうが	17.7 2.2
10	麦入りごはん	米 麦			720
	牛乳		牛乳		32.2
	豚肉の三味焼き 大根の磯辺あえ かんぴょうの炒め煮 みかん	砂糖 ごま ごま ごま油 砂糖 砂糖 油	豚肉 のり 鶏肉 卵 油揚げ	ねぎ 大根 大根の葉 かんぴょう にんじん ごぼう 干しいたけ グリンピース みかん	22.2 1.9
11	麦入りごはん	米 麦			622
	牛乳		牛乳		28.9
	豚肉のしょうが焼き おひたし ひじきと大豆の炒り煮	油 砂糖 油	豚肉 かつお節 ひじき 大豆 さつま揚げ 油揚げ	しょうが 白菜 ほうれん草 もやし にんじん	18.1 1.9
12	麦入りごはん	米 麦			653
	牛乳		牛乳		29.3
	モロのから揚げ 田舎汁 こんにやくきんぴら	でん粉 油 じゃがいも 油 砂糖 ごま 油	モロ 鶏肉 豆腐 みそ さつまあげ	しょうが 小松菜 にんじん かんぴょう ごぼう にんじん さやいんげん	18.7 2.5
13	麦入りごはん	米 麦			646
	牛乳		牛乳		19.9
	ごぼうカレー ゆで野菜 中華ドレッシング いちご	じゃがいも 油 油	豚肉 粉チーズ 牛乳	ごぼう にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ ねぎ いちご	16.4 1.6
14	麦入りごはん	米 麦			650
	牛乳		牛乳		31.1
	豚肉のワイン焼き 塩こんぶあえ 豚汁 みかん	砂糖 ごま油 さといも でん粉 油	豚肉 昆布 豚肉 みそ	しょうが パセリ キャベツ きゅうり にんじん にんじん 大根 ごぼう 小松菜 みかん	16.8 2.2

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
15	麦入りごはん	米 麦			667
	牛乳		牛乳		31.4
	鶏肉の利久揚げ	小麦粉 油 砂糖 ごま	鶏肉		18.6
	おひたし		かつお節	白菜 ほうれん草 にんじん	2.0
	けんちん汁	さといも 油	豆腐	大根 小松菜 にんじん ごぼう	
16	麦入りごはん	米 麦			676
	牛乳		牛乳		28.2
	あじの利久揚げ	ごま でん粉 油 砂糖	あじ		21.1
	おひたし		かつお節	白菜 ほうれん草 にんじん	1.9
	けんちん汁	さといも 油	豆腐	大根 小松菜 にんじん ごぼう	
17	五穀ごはん	* 大麦 もちきび もちあわ アマランサス ごま			695
	牛乳		牛乳		28.2
	いわしの梅じょうゆ煮	砂糖	いわし	梅	21.9
	ゆかりあえ			キャベツ にんじん ゆかり	2.0
	凍り豆腐と野菜の炒め物	油 でん粉 砂糖	豚肉 高野豆腐 枝豆	玉ねぎ キャベツ にんにく	
18	麦入りごはん	米 麦			652
	牛乳		牛乳		31.4
	焼きとり風あえもの	油 砂糖	鶏肉	しょうが ねぎ にんじん	15.6
	根菜の味噌汁		みそ	大根 にんじん ごぼう 小松菜	2.1
	ぼんかん			ぼんかん	
19	麦入りごはん	米 麦			702
	牛乳		牛乳		29.2
	さばのカレー風味揚げ	小麦粉 油	さば		23.3
	みそ汁		生揚げ わかめ みそ	大根 ねぎ	2.5
	ごま酢あえ	ごま 砂糖	のり	キャベツ 小松菜 にんじん	
20	いよかん			いよかん	
	ジャンバラヤ	米 麦 油	鶏肉 ウインナー	玉ねぎ ピーマン セロリ にんにく	731
	牛乳		牛乳		25.6
	オムレツ	でん粉 油	卵		28.7
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング	油 砂糖		キャベツ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ	2.8
21	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ にんじん コーン パセリ	
	セルフ中華丼	米 麦 砂糖 油 ごま油 でん粉	豚肉 いか うずらの卵 なた	白菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン たけのこ	663
	牛乳		牛乳		26.4
	春雨スープ	春雨	豚肉	キャベツ えのきたけ しめじ にんじん ねぎ にら	18.2
	フルーツ杏仁風プリン	砂糖	豆乳	もも	2.3
22	麦入りごはん のりふりかけ	米 麦 砂糖 でん粉	のり かつお節		608
	牛乳		牛乳		26.7
	さわらの照り焼き	砂糖	さわら	しょうが	15.8
	ごまあえ	ごま 砂糖		小松菜 キャベツ にんじん	2.0
	大根とこんにゃくの炒め煮	砂糖 油	鶏肉	大根 にんじん さやいんげん	
23	麦入りごはん	米 麦			644
	牛乳		牛乳		29.7
	焼き魚		赤魚		13.5
	おひたし		かつお節	白菜 ほうれん草 もやし	2.0
	だご汁	小麦粉 さといも	豚肉 みそ	大根 かぼちゃ にんじん まいたけ ねぎ ごぼう	
				小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	平均
				エネルギー 650kcal	664
				たんぱく質 26.0g	27.1
				脂質 18.1g	19.7
				塩分相当 2.0g	2.1

宮っ子ランチ

宮っ子ランチとは・・・

私たちの住む宇都宮市の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的とした献立です。宇都宮の特色や魅力についてより理解を深められるよう、季節ごとに実施します。

冬	麦入りごはん	米 麦			668
	牛乳		牛乳		20.5
	里いもコロッケ	里いも パン粉 油	豚肉 みそ		18.3
	もやしにらのごまあえ	ごま 砂糖		もやし にら にんじん	2.0
	かんぴょうの卵とじ汁		卵 みそ	かんぴょう ねぎ にんじん ほうれん草	
ゆずゼリー	砂糖		ゆず		