



# 1 がつこんだてひょう



栃木中央小学校給食共同調理場

にち 日	ようび 曜日	こん 献		たて 立	エネルギー タンパク質	たべかた・ほか	からだつく 体を作るもの (赤の食べ物)	ねつ 熱や力のもとになるもの (黄色の食べ物)	からだちようし 体の調子を整えるもの (緑の食べ物)
		おも 主	しよく 食				牛乳	お か ず	あか た もの (赤の食べ物)
8	火	セルフ ハヤシライス	○	ハヤシライス ほうれんそうとコーンのソテー フルーツポンチ	730 19.7	ハヤシライスをごはんに かけてたべましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく	さとう ごはん あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん モモ ほうれんそう トマト コーン みかん パイン アセロラ
9	水	セルフ タツタサンド	○	モロのたつたあげ(タルタルソース) はくさいスープ フルーツきんとん	642 29.4	パンにタルタルソースをかけ たモロのたつたあげをはさん でたべましょう。	モロ(さかな) とりにく	さつまいも タルタルソース パン あぶら でんぷん さとう	しょうが にんじん たけのこ こまつな はくさい りんご パイン エーズン
10	木	ごはん	○	さわらのさいきょうやき おぞうに いそかあえ いちごゼリー	671 28.1	★おしょうがつメニュー	さわら さいきょうみそ とりにく ぎゅうにゅう のり	ごはん トック れんにゅう さとう	ほうれんそう はくさい もやし にんじん しいたけ こまつな ねぎ いちご
11	金	ごはん	○	さといものにくみそに すましじる なつとう みかん	695 27.9		なつとう ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ とうふ	ごはん あぶら さといも さとう	にんじん こんにやく みかん ねぎ こまつな
15	火	ごはん	○	シシャモのフリッター こんさいじる ひじきのいために りんご	732 26.2	★かみかみメニュー	シシャモ ひじき さつまあげ みそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら こむぎこ さとう でんぷん	にんじん しらたき こんにやく だいこん ごぼう ねぎ りんご
16	水	コッペパン ブルーベリージャム	○	チキンのチーズやき かいそうサラダ(ドレッシング) クラムチャウダー	726 33.3		とりにく チーズ かいそう ぎゅうにゅう あさり ベーコン	パン パンこ さとう あぶら じゃがいも なまクリーム	ピーマン パセリ キャベツ にんじん コーン たまねぎ えだまめ ブルーベリー
17	木	セルフ カレーライス	○	ポークカレー トマトオムレツ ゆでやさいサラダ(マヨネーズ)	702 23	カレーをごはんにかけて たべましょう。	ぶたにく たまご だいず ぎゅうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー ヤング コーン トマト
18	金	ごはん	○	とりにくのねぎみそやき えびだいこん かきたまじる	637 28.7	★きょうどりょうり (栃木県:えび大根)	とりにく みそ かわエビ たまご ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぷん	にんにく しょうが ねぎ だいこん たまねぎ にんじん にら
21	月	コッペパン イチゴジャム	○	やきそば かんぴょうサラダ にくだんご	728 29.1	★栃木県の特産品紹介 (かんぴょう・いちご) にくだんご:2こずつ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	パン やきそばめん あぶら パンこ ジャム	たまねぎ にんじん キャベツ もやし かんぴょう コーン きゅうり えだまめ かわい とちおとめ
22	火	ごはん	○	ホッケのいちやぼしやき とんじる 大平産くろまめ みかん	691 31.2	★ふるさとメニュー (くろまめ)	ホッケ ぶたにく とうふ みそ くろまめ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも くろごとう さとう	にんじん こんにやく みかん ねぎ だいこん ごぼう
23	水	セルフ イチゴクリームサンド	○	ポークビーンズ イチゴクリーム やさいいため	679 25.3	★栃木県の特産品紹介 (いちご)	ぶたにく しろいんげん えび ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう クリーム あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ いちご パイン トマト みかん もやし こまつな コーン もも
24	木	セルフ ぶたどん	○	ぶたどんのぐ ごまみそあえ さんぺいじる	637 24.8	★きょうどりょうり (北海道:三平汁)	ぶたにく みそ さけ(魚) ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん しらたき ごぼう ほうれんそう はくさい だいこん ねぎ
25	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ きりぼしだいこんのもの すましじる	657 29.1	★きょうどりょうり (千葉県:くじら料理)	くじら さつまあげ あぶらあげ ナルト ゆば ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん あぶら さとう	しょうが にんじん ねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう
28	月	パインパン	○	きのこうどん ハタハタのフライ(ソース) やさいのごまじょうゆあえ	626 25.3	ハタハタのフライ:2本ずつ	とりにく あぶらあげ ハタハタ ぎゅうにゅう	パン うどん パンこ あぶら ごま ゴマあぶら ぎゅうにゅう	パイン にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ しめじ ねぎ もやし コーン まいたけ
29	火	むぎごはん	○	やきとりふうに だいこんのあえもの(ドレッシング) わかめスープ	772 28.1		とりにく とりレバー とうふ たまご ぎゅうにゅう わかめ	ごはん むぎ でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが ねぎ だいこん きゅうり にんじん コーン
30	水	バターロール	○	ぶたにくのバーベキューソースかけ こまつなとコーンのサラダ(ドレッシング) ミネストローネ	657 29.3		ぶたにく しろいんげん ぎゅうにゅう	パン バター あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが もやし たまねぎ りんご こまつな 7叫 コン レン トマト にんじん
31	木	ごはん	○	マーボードウフ やきギョーザ ちゅうかあえ	714 26.3	やきギョーザ:2こずつ	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ねぎ いら たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう もやし

※<sup>がつ</sup>1月<sup>にち</sup>21日～<sup>にち</sup>25日は<sup>ぜんこく</sup>全国<sup>がっこう</sup>学校<sup>きゅうしょく</sup>給食<sup>しゅうかん</sup>週間です。<sup>きゅうしょく</sup>給食では、<sup>きょうど</sup>郷土<sup>りょうり</sup>料理や<sup>とちぎけん</sup>栃木県<sup>とくさんぶつ</sup>の特産物<sup>つか</sup>を使った<sup>こんだて</sup>献立<sup>じっし</sup>を実施します。