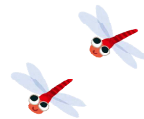




こんだてひょう



2020年

宇都宮市立清原東小学校

全20回

(ごはん15回・パン4回・米粉パン0回・めん1回)

日付	こんだてめい	おしらせ	加味(kcal) 別パク(g) ししつ(g)	おもなざいりょう					
				血やにくになる	体の調子をととのえる	かや熱のもとになる	かや熱のもとになる	かや熱のもとになる	かや熱のもとになる
1 (火)	小麦入りごはん 野菜かき揚げ だいこんおろし とん汁 ふりかけ		705 21.3 25.7	牛乳 とうふ みそ	ふた肉 かつおぶし	たまねぎ ごぼう	だいこん にんじん ねぎ	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ じゃがいも
2 (水)	小麦入りごはん 鶏肉の香味焼 おひたし まろやか味噌汁		624 25.8 21.1	牛乳 油揚げ 豆乳	とり肉 みそ かつおぶし	しょうが キャベツ にんじん ごぼう	にんにく にら だいこん ねぎ	こめ こんにゃく	むぎ
3 (木)	小麦入りごはん からし和え いわしのゴマ味噌煮 豚肉とじゃが芋の煮つけ		656 25.8 15.1	牛乳 ふた肉	いわし	もやし こまつな たまねぎ	にんじん キャベツ グリーンピース	こめ ごま サラダ油 しらたき	むぎ じゃがいも さとう
4 (金)	ナン キーマカレー フローズンヨーグルト ゆで野菜 (イタリアンドレッシング)		679 25.6 25.5	ぎゅう肉 バター 牛乳	ふた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう	にんじん セロリー トマト キャベツ	こむぎこ ヨーグルト	はるさめ
7 (月)	小麦入りごはん 豚肉のバーベキューソース 冷凍パイ ピーマンのじゃこ炒め かんぴょうの卵とじ		647 30.4 15.6	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし	ふた肉 たまご みそ	しょうが にんにく りんご にんじん	ねぎ レモン パイナップル ピーマン しめじ	こめ さとう ごま	むぎ 日清サラダ油
8 (火)	小麦入りごはん セルフ三色丼 根菜のすまし汁 アセロラゼリー		653 29.5 19.6	たまご 牛乳 かつおぶし	とり肉 油揚げ	グリーンピース にんじん ごぼう	しょうが だいこん こまつな	こめ サラダ油 ゼリー でん粉	むぎ さとう こんにゃく
9 (水)	小麦入りごはん いかのから揚げ 肉団子スープ こんにゃくサラダ (和風ドレッシング)		639 25.9 19	牛乳 海草サラダ	赤いか とり肉	キャベツ しょうが もやし こまつな	コーン にんじん たけのこ	こめ ジャンプ サラダ油 はるさめ	むぎ でん粉 こんにゃく
10 (木)	五穀ごはん 鶏肉の味噌漬焼き おひたし ひじきと大豆のいり煮		701 28.9 24	牛乳 みそ さつま揚げ 油揚げ	とり肉 ひじき 大豆	しょうが キャベツ にんじん	こまつな もやし	こめ さとう サラダ油	五穀米 ざらめ糖 こんにゃく
11 (金)	チーストースト (黒パン) オープンオムレツ ゆで野菜 (菁じそドレッシング) フルーツポンチ (イチゴ)		693 23.4 22.1	牛乳 チーズ	たまご	きゅうり にんじん パイン缶詰 いちご	キャベツ みかん缶詰 もも缶詰	さとう 黒砂糖 サイダー	小麦粉
14 (月)	小麦入りごはん さんまのみぞれ煮 磯辺和え さつま汁		643 26.2 20.8	牛乳 のり とうふ みそ	さんま とり肉 かつおぶし	ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん	もやし にんじん ねぎ	こめ さといも	むぎ こんにゃく
15 (火)	小麦入りごはん 豚キムチ炒め トックスープ ふりかけ		624 25.4 15.9	牛乳 とり肉 さけ	ふた肉 たまご	にら しいたけ はくさい ねぎ	キャベツ にんじん チンゲン菜	こめ サラダ油	むぎ トック
16 (水)	小麦入りごはん モロの和風マリネ おひたし 切干大根の煮付け オレンジ		654 25.1 15	牛乳 さつま揚げ	モロ 油揚げ	たまねぎ キャベツ 切干だいこん オレンジ	こまつな にんじん	こめ でん粉 ごま	むぎ サラダ油 さとう
17 (木)	小麦入りごはん わんたんスープ エビシューマイ 牛肉とにんにく茎のオイスター炒め ミニフィッシュ		670 26.2 18.6	牛乳 えび ミニフィッシュ	ぎゅう肉 ふた肉	しょうが しめじ ねぎ もやし	にんじん たけのこ キャベツ こまつな	こめ でん粉 ごま油	むぎ サラダ油 小麦粉
18 (金)	はちみつパン 鮭のホイル焼き ゆで野菜 (イタリアンドレッシング) 野菜スープ		624 28 19.4	牛乳 ベーコン	さけ	たまねぎ きゅうり にんじん こまつな	パセリ キャベツ もやし	パン 小麦粉 サラダ油	はちみつ マーガリン
23 (水)	わかめごはん 鶏肉と大豆の味噌炒め 卵スープ		685 28 22.9	牛乳 大豆 たまご	とり肉 みそ わかめ	しいたけ たけのこ コーン	にんじん いんげん たまねぎ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油
24 (木)	小麦入りごはん 豚肉のしょうが焼き かんぴょうのゴマ酢あえ 味噌汁		628 26.8 20	牛乳 油揚げ みそ	ふた肉 かつおぶし	しょうが にんじん コーン たまねぎ	かんぴょう キャベツ ほうれんそう	こめ さとう	むぎ ごま
25 (金)	スパゲティー なすトマトソース ゆで野菜 (ゴマドレッシング) 原宿ドック		675 27.2 22.4	ぎゅう肉 たまご	牛乳	なす にんじん トマト	にんにく たまねぎ えだまめ	小麦粉 ざらめ糖	オリーブオイル
28 (月)	キムタクチャーハン シューマイ わかめスープ ゆで野菜 (韓国ナムルドレッシング)		667 22.6 20.6	ふた肉 牛乳 わかめ	たまご	しいたけ ねぎ キャベツ はくさい にら	だいこん ほうれんそう にんじん	こめ ごま油 ごま	むぎ はるさめ
29 (火)	クロワッサン チリコンカン いちごヨーグルト オムレツ ゆで野菜 (菁じそドレッシング)		677 27.7 33.1	大豆 ふた肉 牛乳 ヨーグルト	ぎゅう肉 たまご	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん グリーンピース いちご こまつな	サラダ油	小麦粉
30 (水)	小麦入りごはん 餃子ロール にらと春雨の炒めもの 小松菜と豆腐のスープ		642 23.5 18.4	牛乳 ぎゅう肉 わかめ	たまご とうふ ふた肉	にら えのきたけ こまつな しめじ	にんじん しょうが たまねぎ	こめ 小麦粉 はるさめ さとう	むぎ サラダ油

《献立について》

- ★こんだての内容は変更する場合があります。
- ★栄養価について
 - ・表示している栄養価はすべて中学年のものになります。
(低学年のカロリーは-120kcal, 高学年のカロリーは+130kcalです。)
 - ・栄養価の基準 (中学年)
エネルギー: 650kcal, たんぱく質21.1g~32.5g, 脂質14.4g~21.6g

《今月の主な食材の産地》

- ・米⇒宇都宮産
- ・牛肉, 豚肉⇒栃木県産
- ・牛乳⇒栃木県産
- ・なす⇒清原産

※今月のめあて※

てあらいを
しっかりしよう

