



こんだてひょう



2020年

宇都宮市立清原東小学校

全19回

(ごはん12回・パン4回・米粉パン0回・めん2回)

日付	こんだてめい	おしらせ	加り(kcal) タバ(7g) しつ(%)	おもなざいりょう					
				血やにくになる	体の調子をとのえる	力や熱のもとになる			
1 (火)	麦入りご飯 鶏肉の香味焼き ゆで野菜(玉ねぎドレッシング) みそ汁		626 25.4 20.4	牛乳 かつおぶし	とり肉 みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ かんぴょう	にんにく もやし にんじん たまねぎ	こめ	むぎ
2 (水)	おにぎり(持参) 厚焼卵 磯辺あえ とん汁	おにぎり わすれずに!	618 25.2 18.2	牛乳 のり とうふ かつおぶし	たまご ぶた肉 みそ	ほうれんそう もやし だいこん こまつな	キャベツ にんじん ごぼう	むぎ こんにやく こめ	さといも サラダ油
3 (木)	麦入りご飯 みそ汁 あげぎょうざ ならと春雨の炒め物		643 24.9 22	たまご あぶらあげ かつおぶし	ぶた肉 みそ 牛乳	にら にんじん しょうが かぶ葉	もやし しいたけ かぶ だいこん	小麦粉 はるさめ むぎ さとう	サラダ油 こめ
4 (金)	パン みかんジャム さつまいもシチュー ゆで野菜(イタリアンドレッシング)	のうえんでしゅう かくしたさつまい も	648 24.2 21	牛乳 生クリーム	ぶた肉 チーズ	にんじん いんげん キャベツ	たまねぎ しめじ もやし	小麦粉 さつまいも マーガリン	みかんジャム サラダ油
7 (月)	五穀ごはん チキンカレー ゆで野菜(玉ねぎドレッシング) いちごヨーグルト		688 24.7 16.5	とり肉 牛乳	チーズ ヨーグルト	たまねぎ グリーンピース キャベツ ホールコーン	にんじん にんにく プロッコリー	こめ サラダ油	五穀 じゃがいも
8 (火)	麦入りご飯 麻婆豆腐 小籠包 こんにやくサラダ(柚子しょうゆドレッシング)		649 25.7 19	牛乳 海藻サラダ ぶた肉	とうふ	キャベツ にら たまねぎ にんじん	コーン ねぎ ほししいたけ ただのこ	こめ こんにやく さとう 小麦粉	むぎ サラダ油 ごま油
9 (水)	カルボナーラ風クリームスパゲティー 海藻サラダ(和風ごまドレッシング) みかん		652 30.5 24.5	ぶた肉 生クリーム たまご	牛乳 チーズ 海藻サラダ	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん	しめじ コーン パセリ こまつな みかん	マーガリン サラダ油	スパゲティー コーンスターチ
10 (木)	麦入りご飯 ごまあえ 白身魚のみそチーズ焼き なら卵汁		588 29.6 16.1	牛乳 みそ たまご かつおぶし	ムルルーサ チーズ とうふ	れもん こまつな にんじん	パセリ キャベツ にら	こめ マヨネーズ さとう	むぎ ごま
11 (金)	ココア揚げパン オムレツ(ケチャップ) ゆで野菜(イタリアンドレッシング) 野菜スープ		662 22.9 27	ココア 牛乳 ぶた肉	たまご	たまねぎ キャベツ こまつな	にんじん もやし プロッコリー	パン さとう	サラダ油
14 (月)	麦入りご飯 おひたし 大学芋 豚肉と大根の煮物 納豆	のうえんでしゅう かくしたさつまい も	684 26.1 17.4	牛乳	ぶた肉 なつとう	だいこん グリーンピース しょうが はくさい	にんじん ねぎ ほうれんそう	さといも さつまいも さとう むぎ	中ざら サラダ油 ごま
15 (火)	麦入りご飯 もやしとにらのごまあえ いわしのおかか煮 さつまい汁		666 28.5 22.2	ぶた肉 いわし みそ かつおぶし	牛乳 とうふ	もやし にんじん ごぼう	にら だいこん	こめ ごま さといも サラダ油	むぎ さとう こんにやく
16 (水)	フレンチトースト ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜(パンパンジードレッシング) 青りんごゼリー		665 24.3 18.5	牛乳 ぶた肉	たまご	にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ ほうれんそう	パン マーガリン サラダ油	さとう じゃがいも ゼリー
17 (木)	麦入りご飯 いわしの梅じょうゆ煮 ごま酢あえ 吉野汁 ぶりかけ(ひじき)		624 26.6 16.5	牛乳 とり肉 わかめ	いわし かつおぶし	キャベツ だいこん	にんじん こまつな	こめ しらたき ごま でん粉	むぎ さとう さといも
18 (金)	麦入りご飯 天丼(いか・かぼちゃ) 塩昆布あえ まろやかみそ汁		684 25.8 22.1	紫いか こんぶ みそ かつおぶし	牛乳 あぶらあげ 豆乳	かぼちゃ はくさい だいこん ねぎ	キャベツ にんじん ごぼう	こめ 小麦粉 こんにやく	むぎ サラダ油
21 (月)	肉まん ほうとう 照り焼きチキン ナムル	冬至(とうじ) メニュー	621 29.4 23.8	ぶた肉 かつおぶし 牛乳 とり肉	あぶらあげ みそ	だいこん しいたけ かぼちゃ ほうれんそう	にんじん はくさい キャベツ	サラダ油 ごま	小麦粉 ごま油
22 (火)	麦入りご飯 みそ汁 モロフライ ゆで野菜(ごまドレッシング)		650 26.5 20.8	牛乳 たまご わかめ みそ	モロ あぶらあげ にんべんだし	ほうれんそう もやし だいこん	キャベツ コーン	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ
23 (水)	麦入りご飯 セルフ二色丼(いりたまご・とりそぼろ) かぶとじゃがいものあられ汁		659 28.4 20.2	たまご 牛乳 かつおぶし	とり肉 あぶらあげ	グリーンピース かぶ しいたけ	しょうが にんじん かぶ葉	サラダ油 じゃがいも むぎ	さとう こめ でん粉
24 (木)	麦入りご飯 ハッシュドビーフ(和牛) ゆで野菜(和風ごまドレッシング) 県産ヨーグルト	和牛(わぎゅう) メニュー	676 22.8 18.8	ぎゅう肉 ヨーグルト	牛乳	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース こまつな コーン	にんじん トマト キャベツ	こめ サラダ油	むぎ 小麦粉
25 (金)	アップルパン タンドリーチキン ケーキ(チョコorいちご) ゆで野菜(イタリアンドレッシング) 野菜スープ	クリスマス メニュー	654 28.1 22	牛乳 ヨーグルト	とり肉 生クリーム	りんご もやし しょうが コーン こまつな にんじん 赤ピーマン	にんにく プロッコリー たまねぎ キャベツ	小麦粉 バター	

今月の栄養価平均値 カロリー650kcal・たんぱく質26.2g・脂質20.3g

《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
- ・ねぎ⇒清原産
- ・にんじん⇒清原産
- ・だいこん⇒清原産
- ・キャベツ⇒清原産

《今月のめあて》

てあらい・しょうどく
しっかりしよう!

