



# こんだてひょう



2025年  
宇都宮市立清原東小学校  
全18回

(ごはん14回・パン2回・米粉パン1回・めん1回)

日付	こんだてめい	おしらせ	加 <sup>1</sup> - kcal タ <sup>2</sup> / 1回 し <sup>3</sup> / 1回	おもなざいりょう					
				血やにくになる	体の調子をどとのえる	力や熱のもとになる			
3 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかにはくさいのしおこんぶあえ せつぶんデザート	<b>せつぶんメニュー</b>	688 25.4 20.8 2	いわし とうふ こんぶ	ぎゅうにゅう むぎみそ	だいこん ごぼう はくさい	にんじん こまつな もやし	ごめ こんにやく ごまあぶら	むぎ さといも とうもろこし
4 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフぎゅうどん ごもくあつやきたまご おひたし	<b>4の1 3の1 リクエストメニュー</b>	666 27.3 21.1 2	ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん はくさい	ねぎ ほうれんそう もやし	ごめ しらたき	むぎ さとう	
5 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ いそべあえ いちごクレープ	<b>4の1 3の1 リクエストメニュー</b>	653 23.4 20.7 1.9	わかめ とりにく	ぎゅうにゅう のり	しょうが キャバツ	プロックリー にんじん	ごめ てんぷん	むぎ サラダあぶら
6 (木)	せきはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき ごまあえ しもつかれ みかんゼリー	<b>はつうまメニュー</b>	704 26.8 21.4 1.7	ささげ とりにく だいす	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	しょうが ねぎ キャバツ にんじん だいこん	おろしにんじん ほうれんそう もやし	もちごめ ごましお さとう	ごめ すりごま みかんゼリー
7 (金)	ごめこパン ぎゅうにゅう やさいみそラーメン エビシウマイ ナムル		603 27.3 20.8 2.5	ぶたにく えびしゅうまい	わかめ ぎゅうにゅう	もやし キャバツ ねぎ	にんじん コーン ほうれんそう	ごめこパン ラーメン	ごま ごまあぶら
10 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう カラスカレイのてりやき いそべあえ ごもくきんぴら いちご		686 25.3 23.7 1.6	ぎゅうにゅう きざみのり ぶたにく	からすかえい さつまあげ ぶたにく	ほうれんそう もやし にんじん だいこん いちご	キャバツ ごぼう だいこん	ごめ こんにやく サラダあぶら	むぎ さとう
12 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう トマトカレー ゆでやさしいアセロラゼリー	<b>トマト きゅうしょく</b>	691 21.9 19.5 2.1	ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく キャバツ	にんじん プロックリー しょうが	ごめ じゃがいも ごまあぶら	むぎ ごま アセロラゼリー
13 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフビビンバどん だいこんスープ		604 23.2 19.8 1.9	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく ほうれんそう だいこん	にんじん もやし たまねぎ	ごめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう
14 (金)	ナポリタン ぎゅうにゅう やさいスープ チョコアイス	<b>バレンタインメニュー</b>	537 17.9 20.2 1.9	ベーコン ぎゅうにゅう	チーズ	たまねぎ マッシュルーム トマトソース キャバツ もやし コーン	にんじん ピーマン キャバツ	スパゲティー アイス	サラダあぶら
17 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのフリッスかけ ごますあえ はくさいスープ		592 19.9 16.8 2	ぎゅうにゅう ぶたにく	あんこう	にんにく ねぎ キャバツ はくさい	しょうが ほうれんそう にんじん	ごめ てんぷん ごまあぶら すりごま	むぎ サラダあぶら さとう はるさめ
18 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのワインやき やさいのにんにくしょうゆあえ みそしる いちご		632 25.5 18.6 2	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく むぎみそ	しょうが もやし にんじん いちご	パセリ キャバツ たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも	むぎ ごまあぶら
19 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンマヨぼん チョレギふうサラダ くきわかめのスープ		646 21.2 23 2	ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたにく	とりにく	パセリ キャバツ のり もやし	ほうれんそう にんじん だけのこ	ごめ ごまあぶら	むぎ パンこ
20 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぎんだらのさいきょうみそづけ おひたし きりほしだいこんのにつけ ぶじきんゼリー		665 21.7 20.3 1.7	ぎゅうにゅう さつまあげ	ぎんだら	いんげん はくさい にんじん きりほしだいこん	こまつな もやし ごまあぶら こんにやく	ごめ さとう こんにやく	むぎ ぶじきんゼリー
21 (金)	くろコッパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ オムレツ ゆでやさしい ごまドレッシング		688 29.2 28 2.5	ぎゅうにゅう だいす オムレツ	ぶたにく チーズ	たまねぎ えだまめ キャバツ	にんじん トマト こまつな	コッパン じゃがいも	サラダあぶら
25 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう きんめだいのさいきょうみそづけ さといものちゅうかに ごますあえ		619 27.9 15.7 1.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	きんめだい	にんじん しょうが かんぴょう コーン	だいこん にんにく キャバツ	ごめ さといも さとう すりごま	むぎ こんにやく ごまあぶら
26 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのからあげ しおこんぶあえ なまあげとやさいのにつけ		664 29.6 19.7 1.9	ぎゅうにゅう しおこんぶ	モロ	しょうが にんじん だけのこ	キャバツ たまねぎ	ごめ てんぷん さとう	むぎ サラダあぶら
27 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき おひたし ひじきとだいすのいりに	<b>3の2 リクエストメニュー</b>	653 26.8 22 1.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ さつまあげ	ぶたにく ひじき だいす	たまねぎ しょうが はくさい にんじん	ピーマン ほうれんそう もやし	ごめ さとう こんにやく	むぎ ざらめ
28 (金)	あげパン (ココア) ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ゆでやさしい コンソメスープ	<b>3の2 リクエストメニュー</b>	596 26.5 26.4 2.2	ココア とりにく	ぎゅうにゅう ベーコン	しょうが プロックリー にんじん	コーン たまねぎ もやし	ジャパ <sup>1</sup> リ さとう てんぷん	サラダあぶら グラニューとう

今月の栄養価平均値 カロリー643.7kcal・たんぱく質24.8g・脂質21.0g・塩分1.9g

**《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・だいこん⇒清原産

**《今月のめあて》**

ぎゅうしょくのあとは ゆっくり やすもう!