

12月分 きゅうしょくこんだてよていひょう

宇都宮市立雀宮南小学校

ひにち	こんだてめい		エネルギー たんぱく しじつ えんぶん	おもなざいりょう			
				あか (血や肉になる)	きいろ (熱や力になる)	みどり (体の調子を整える)	
2 (月)		ポークしゅうまい かふうサラダ (てづくりドレ) マーボー豆腐	677 27.9 20.4 2.1	ぎゅうにゅう しゅうまい とうふ みそ ぶたにく	こめ むぎ こんにゃく ごまあぶら さとう ごま サラダあぶら でんぶん	もやし たけのこ にんにく しょうが にら ねぎ たまねぎ にんじん	
3 (火)		やきざかな (さけしおやき) からしあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	650 31.4 14.6 1.6	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう しらたき サラダあぶら	にんじん たまねぎ えだまめ もやし はくさい こまつな	
4 (水)		インディアンポテト キャベツのスープ オレンジ ブルーベリージャム	675 24.2 27.7 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめこパン ジャム でんぶん さとう じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ オレンジ	
5 (木)		とりにくのこうみやき ごまあえ みそしる	616 26.2 18.0 1.9	ぎゅうにゅう わかめ とりにく みそ かつおぶし	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ	
6 (金)		ミートソース かいそうサラダ (こうみたまねぎドレ) アップルフレッシュ	694 29.6 24.4 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう	スパゲティ オリーブオイル サラダあぶら アップルフレッシュ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	
9 (月)		ちくわとかほちゃのてんぷら だいこんおろし まろやかみそしる	654 21.2 21.3 1.9	ぎゅうにゅう ちくわ たまご のり あぶらあげ みそ とうにゅう かつおぶし	こめ むぎ こむぎこ こんにゃく サラダあぶら	かほちゃ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	
10 (火)		ハンバーグ ほうれんそうときのこのソテー ようふうたまごスープ	662 25.3 21.7 2.2	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン たまご	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう バター	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリ しめじ	
11 (水)		にくだんごスープ ゆでやさい (わふうドレ) プリン りんごジャム	635 24.2 22.5 2.9	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	パン ジャム でんぶん はるさめ プリン	たまねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな キャベツ たけのこ コーン	
12 (木)		やきざかな (ほっけゆずみそつけ) いそべあえ ごもくきんびら クレープ	592 23.8 12.9 2.2	ぎゅうにゅう ほっけ のり ぶたにく さつまあげ	こめ むぎ こんにゃく さとう クレープ サラダあぶら	ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん だいこん	
13 (金)		あつやきたまご おひたし みそしる	644 27.6 19.7 2.9	ぎゅうにゅう こうやとうふ ぶたにく たまご わかめ みそ あぶらあげ かつおぶし	こめ むぎ サラダあぶら ごま こんにゃく さとう	にんじん いんげん えだまめ ごぼう こまつな はくさい だいこん さといも	
16 (月)		さばのこうしんやき ごますあえ よしのじる みかん	671 31.7 19.7 2.7	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし さば あぶらあげ	こめ むぎ しらたき ごまあぶら さとう ごま さといも でんぶん	にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな だいこん みかん	
17 (火)		おべんとうのひ		※きゅうしょくはありませんが、 はです。			
18 (水)		キーマカレー ゆでやさい (てづくりドレ) あんにと豆腐	658 27.8 23.5 2.3	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく バター あんにと豆腐	ナン ごまあぶら ごま はるさめ	にんじん にんにく たまねぎ セロリー キャベツ しょうが もやし トマト	
19 (木)		モロフライ ポイルキャベツ いなかじる	651 30.2 17.6 3.3	ぎゅうにゅう モロ とりにく たまご わかめ とうふ かつおぶし みそ	こめ むぎ パンこ サラダあぶら こむぎこ じゃがいも こんにゃく	こまつな キャベツ にんじん ごぼう	
20 (金)		《とうじこんだて》 カボチャのシチュー ゆでやさいサラダ (イタリアンドレ) ゆずゼリー いちごジャム	648 22.8 21.7 2.5	ぎゅうにゅう とりにく バター なまクリーム チーズ	パン こむぎこ ゼリー ジャム サラダあぶら	かほちゃ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ こまつな	
23 (月)		あじレモンじょうゆに もやしとにらのごまあえ とんじる ヨーグルト	645 31.3 19.7 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あじ ヨーグルト とうふ みそ	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにゃく ごま さといも	もやし にら にんじん だいこん こまつな ごぼう	
24 (火)		《せんたくきゅうしょく～クリスマス～》 フライドチキン ミニサラダ やさいスープ フッシュドノエル か いちごケーキ か いちごデザート	700 670 29.5 27.2 29.6 27.9 2.9 2.9	700 670 27.5 25.4 28.8	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ミルクパン でんぶん サラダあぶら さとう ケーキ	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ こまつな カリフラワー もやし
25 (火)		ハヤシライス ゆでやさい (てづくりドレ) マスカットゼリー	683 22.2 18.6 2.4	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ サラダあぶら セリー バター こむぎこ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう トマト コーン キャベツ	

※(げん)は、減量パンです。

※たしょう、へんこうがあるかもしれません。

12月の平均 エネルギー 654kcal たんぱく質 26.8g 脂質 20.7g 塩分 2.4g

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー 640kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.6g 塩分 2.5g