



12がつ こんだてひょう



☆☆12月給食目標☆☆
のこさずたべよう!

宇都宮市立田原西小学校

| 日付 | こんだてめい | | エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) | おもなざいりょう | | |
|--------|--------|----------------|----------------------------------|---------------|--------------------|-----------------------|
| | | | | 骨や筋肉のもとになる | 体の調子をととのえる | エネルギーのもとになる |
| 1 (火) | おひるのめい | ぎゅうにゅう | 380 | ぎゅうにゅう | | |
| | | とりにくのからあげ | 23.4 | とりにく | しょうが | でんぷん サラダあぶら |
| | | ごまあえ | 16.1 | | こまつな キャベツ にんじん | ごま さとう |
| | | すいとん | | とりにく みそ | こまつな だいこん にんじん | こむぎこ |
| 2 (水) | | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | 643 | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | | さけのさいきょうやき | 28.6 | さけ みそ | | |
| | | からしあえ | 14.7 | | もやし はくさい こまつな | ごま |
| | | ぶたにくとじゃがいものにつけ | | ぶたにく | にんじん たまねぎ えだまめ | じゃがいも さとう しらたき |
| 3 (木) | | にくまん | 647 | ぶたにく | たまねぎ たけのこ しいたけ | こむぎこ さとう |
| | | ぎゅうにゅう | 22.6 | ぎゅうにゅう | | |
| | | けんちんうどん | 19.8 | | こまつな にんじん だいこん ごぼう | こんにゃく うどん サラダあぶら さといも |
| | | ナムル | | | ほうれんそう もやし にんじん | ごま ごまあぶら |
| 4 (金) | | だいがくいも | | | | さつまいも さとう ごま サラダあぶら |
| | | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | 646 | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | | ポークシュウマイ | 25.2 | ぶたにく | たまねぎ しょうが | でんぷん パンこ こむぎこ |
| | | ニラとはるさめのいためもの | 21.2 | ぶたにく たまご | ニラ にんじん しいたけ しょうが | はるさめ さとう |
| 7 (月) | | みそしる | | みそ あぶらあげ | かぶ だいこん | |
| | | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | 626 | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | | とりにくのこうみやき | 25.3 | とりにく | しょうが にんにく | |
| | | ゆでやさい | 20.4 | | ほうれんそう キャベツ にんじん | |
| 8 (火) | | みそしる | | みそ | かんぴょう にんじん たまねぎ ニラ | |
| | | フレンチトースト | 674 | ぎゅうにゅう たまご | | しょくパン さとう マーガリン |
| | | ぎゅうにゅう | 24.5 | ぎゅうにゅう | | |
| | | ミートボールのカレーに | 18.7 | とりにく ぶたにく | たまねぎ にんじん グリンピース | さとう サラダあぶら |
| 9 (水) | | ゆでやさい | | | ほうれんそう もやし にんじん | |
| | | オレンジゼリー | | | オレンジ | さとう |
| | | わかめごはん ぎゅうにゅう | 621 | わかめ ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | | ひじきのあつやきたまご | 25 | ひじき たまご かつおぶし | たまねぎ にんじん | さとう |
| 10 (木) | | ごまあえ | 18.5 | | ほうれんそう キャベツ | ごま さとう |
| | | さつまじる | | みそ とりにく とうふ | にんじん ごぼう ねぎ だいこん | こんにゃく さといも |
| | | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | 685 | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | | セルフにしょくどん | 28.8 | たまご とりにく | えだまめ しょうが | さとう サラダあぶら |
| 11 (金) | | かぶとじゃがいものあられじる | 20.2 | あぶらあげ | しいたけ かぶ にんじん | でんぷん じゃがいも |
| | | みかん | | | みかん | |
| | | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | 664 | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | | いわしのおかか | 28.4 | いわし かつおぶし | | さとう でんぷん |
| 14 (月) | | いそべあえ | 22.1 | のり | ほうれんそう キャベツ | |
| | | とんじる | | ぶたにく とうふ みそ | こまつな にんじん だいこん ごぼう | さといも サラダあぶら |
| | | さつまいもおこわ | 629 | | | さつまいも こめ むぎ ごま |
| | | ぎゅうにゅう | 28.9 | ぎゅうにゅう | | |
| おひたし | | ぶたにくのさんみやき | 16.4 | ぶたにく | ねぎ | さとう |
| | | ごまみそしる | | | ほうれんそう にんじん はくさい | |
| | | | | みそ | たまねぎ こまつな しめじ | ごま |



12がつ こんだてひょう



★☆☆12月給食目標☆☆★ のこさずたべよう！

宇都宮市立田原西小学校

| 日付 | こんだてめい | | エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) | おもなざいりょう | | |
|--------|--|----------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| | | | | 骨や筋肉のもとになる | 体の調子をとのえる | エネルギーのもとになる |
| 15 (火) | ココアあげパン ぎゅうにゅう ゆでやさい やさいとウインナーのスープに アセロラゼリー | 二年生 リクエスト給食 | 687 | | | パン ココア サラダあぶら |
| | | | 21.9 | ぎゅうにゅう | | |
| | | | 24.2 | わかめ | キャベツ にんじん | |
| | | | | ウインナー | キャベツ にんじん たまねぎ パセリ | じゃがいも |
| | | | | | アセロラ | さとう |
| 16 (水) | ごこくごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ゆでやさい ミニフィッシュ | | 664 | ぎゅうにゅう | | ごこくまい こめ |
| | | | 24.6 | とりにく チーズ | たまねぎ にんじん えだまめ にんにく | サラダあぶら じゃがいも |
| | | | 17.2 | | キャベツ にんじん ブロッコリー コーン | |
| | | | | カタクチイワシ | | ごま さとう |
| 17 (木) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう おひたし(けすりぶし) ぶたにくとだいこんのもの なっとう りんご | | 623 | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | | | 26.3 | かつおぶし | ほうれんそう はくさい にんじん | |
| | | | 15.3 | ぶたにく | しょうが ねぎ だいこん にんじん | さといも さとう |
| | | | | だいず | | |
| 18 (金) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきざかな(ほっけ) さっぱりあえ ひじきのいりに おこめのムース | | 624 | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | | | 22.4 | ほっけ | | |
| | | | 18.4 | | ほうれんそう キャベツ にんじん | ごま |
| | | | | ひじき さつまあげ あぶらあげ | にんじん グリンピース | こんにゃく さとう |
| | | | | たまご | | こめ さとう |
| 21 (月) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう てんどん(いか・かぼちゃ) しおこんぶあえ まるやかみそしる | 冬至 献立 | 692 | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | | | 26.2 | いか | かぼちゃ | こむぎこ サラダあぶら |
| | | | 22.4 | こんぶ | キャベツ はくさい にんじん | |
| | | | | とうにゅう あぶらあげ みそ | だいこん にんじん ごぼう ねぎ | |
| 22 (火) | はちみつパン ぎゅうにゅう ゆでやさい ミネストローネスープ アップルパイ | | 671 | ぎゅうにゅう | | パン はちみつ |
| | | | 21 | | キャベツ にんじん | |
| | | | 22.5 | だいず ベーコン | たまねぎ にんじん セロリー トマト | じゃがいも |
| 23 (水) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ あおなとこのこのソテー ようふうたまごスープ | | 633 | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | | | 24.3 | とりにく ぶたにく | たまねぎ しょうが にんにく | さとう |
| | | | 18.8 | | ほうれんそう しめじ エリンギ コーン | サラダあぶら |
| | | | | たまご ベーコン | たまねぎ にんじん セロリー | じゃがいも でんぷん |
| 24 (木) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのチーズフライ ポイルキャベツ よしのじる | | 651 | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | | | 27.6 | たら チーズ | | パンこ こむぎこ サラダあぶら |
| | | | 18.4 | | キャベツ | |
| 25 (金) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう ゆでやさい ビーフシチュー ブッシュドノエル | クリスマス 献立 | 747 | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ |
| | | | 22.3 | | ブロッコリー コーン | |
| | | | 28.1 | ぎゅうにく | たまねぎ にんじん えだまめ | じゃがいも サラダあぶら |
| | | | | ぎゅうにゅう たまご | | さとう こむぎこ チョコレート |

学校給食摂取基準：エネルギー 650kcal タンパク質 26g 脂質 18.1g 塩分 2g
 平均摂取量：エネルギー 642kcal タンパク質 25.1g 脂質 19.7g 塩分 2.1g
 給食回数 19回(米飯回数15回) 米粉パン0回 県産小麦使用0回

12月の給食紹介

| おにぎりの日 1日(火) | 冬至献立 21日(月) | クリスマス献立 25日(金) |
|--|---|---|
| <p>せっかくの機会ですから、ぜひ自分でおにぎりを作ってみましょう。好きなおにぎりの形、中に入れる具、みなさんはどんなおにぎりが好きですか？食べる前に自分で作ったおにぎりをお友達と見せ合うのもきっと楽しいですよ♪</p> | <p>冬至は、1年の中で一番昼が短くなる日のことです。運がつくとして、「ん」がつく食べもののかぼちゃ(なんきん)を食べます。また、この日にかぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われていいます。</p> | <p>地産地消元気アップ牛肉推進事業から和牛肉を無償で提供していただき、ビーフシチューを作ります。やわらかく、とてもおいしいお肉です。また、クリスマスを代表するケーキのひとつ、ブッシュドノエルも出ます！</p> |

おたのしみに！

