

給食目標

あとしまつ
後始末をきれいにしよう！

日付	こんだてめい		カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう									
	しゅしょく 主食	しゅさい ふくさい 主菜・副菜		ち 血やにくになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちからねつ 力や熱のもとになる							
3(月)	むぎいりごはん	セルフにしよくだん みかん かぶとじゃがいものあられじる	677 28.3 19.9	ぎゅうにゅう あぶらあげ	とりにく たまご	グリーンピース かぶ しいたけ	しょうが にんじん みかん	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら でんぶん				
4(火)	お弁当の日		牛乳はですす										
5(水)	★地域学校園統一献立 さつまいもごはん	ぶたにくのさんみやき もやしとニラのごまあえ みそしる	614 28.7 16.1	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく とうふ	にら だいこん ねぎ	ほうれんそう はくさい もやし	ごめ こめ さつまいも	さとう むぎ				
6(木)	むぎいりごはん	あげぎょうざ こんにやくサラダ マーボーとうふ	678 23.8 22.6	ぎゅうにゅう かいそう ぶたにく	ぎょうざ とうふ みそ	キャベツ ニンニク たけのこ にんじん	コーン しょうが たまねぎ しいたけ	こめ あぶら でんぶん	むぎ こんにやく ごまあぶら				
7(金)	むぎいりごはん	さけのパーベキューソースかけ いそべあえ とうふのちゅうかスープ	628 28.5 18.8	ぎゅうにゅう のり わかめ	さけ たまご とうふ	ねぎ ニンニク パセリ	しょうが キャベツ ほうれんそう	こめ でんぶん ごまあぶら	むぎ あぶら				
10(月)	わかめごはん	あじのレモンしょうゆに もやしとニラのごまあえ とんじる	646 29.2 18.6	ぎゅうにゅう あじ とうふ	わかめ ぶたにく みそ	もやし にんじん ごぼう	にら だいこん こまつな	こめ ごま さいいも あぶら	むぎ さとう こんにやく				
11(火)	アップルこめこパン	オムレツ ゆでやさい にくだんごスープ	669 26.9 26.3	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	とりにく たまご	りんご しょうが はくさい こまつな	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ	こめこパン はるさめ	でんぶん				
12(水)	むぎいりごはん	さけのさいきょうやき からしあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	656 29.7 15.2	ぎゅうにゅう みそ	さけ ぶたにく	もやし こまつな たまねぎ	はくさい にんじん えだまめ	こめ ごま あぶら しらたき	むぎ じゃがいも さとう				
13(木)	スパゲティ	クリームソース かいそうサラダ	615 28 23.7	ぎゅうにゅう あさり いか クリーム	えび ベーコン わかめ とうにゅう	たまねぎ コーン キャベツ マッシュルーム	にんじん パセリ	スパゲティ ごまあぶら マーガリン オリーブオイル	あぶら こむぎこ ごま				
14(金)	むぎいりごはん	とりにくのこうみやき ピーナツあえ みそしる	633 22.3 19.8	ぎゅうにゅう みそ	とりにく	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ	ニンニク キャベツ かんぴょう にら	こめ ピーナツ	むぎ さとう				
17(月)	むぎいりごはん	しろみざかなのピリカラやき ちゅうかふうサラダ ぎょうざスープ	643 28.6 16	ぎゅうにゅう とうふ	たら	しょうが りんご こまつな にんじん	ニンニク ねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ さとう はるさめ	むぎ ごま				
18(火)	パンズパン	セルフえびカツサンド ポイルキャベツ ミネストローネ	620 25.1 21	ぎゅうにゅう たまご だいた	えび ベーコン	キャベツ にんじん トマト	たまねぎ セロリー	パン パンこ さとう マカロニ	こむぎこ あぶら じゃがいも				
19(水)	むぎいりごはん	ポークカレー ゆでやさい	657 20.2 19.7	ぎゅうにゅう ぶたにく		たまねぎ グリーンピース コーン	にんじん ニンニク ブロッコリー	こめ あぶら	むぎ じゃがいも				
20(木)	むぎいりごはん	シューマイ みそしる にらとはるさめのいためもの	681 26.1 21.8	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	えび ぶたにく みそ	にら しいたけ だいこん	にんじん しょうが	こめ はるさめ さとう	むぎ あぶら				
21(金)	なめし	ししゃもフライ ポイルキャベツ いなかじる	659 24.5 20.9	ぎゅうにゅう たまご とうふ	ししゃも とりにく みそ	なめし かんぴょう ごぼう	キャベツ にんじん こまつな	こめ こむぎこ あぶら こんにやく	むぎ パンこ じゃがいも あぶら				
25(火)	★クリスマスメニュー くろばん	もみの木ハンバーグ ミニサラダ トマトスープ セレクトケーキ	697 25.6 27	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく とりにく	ブロッコリー コーン にんじん トマト	カリフラワー たまねぎ キャベツ こまつな	パン さとう マカロニ	くろざとう あぶら ケーキ				

給食実施回数 15回【米飯回数 11回 / パン回数 2回 / 米粉パン回数 1回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数 1回】
 ※給食内容は都合により変更になることがあります。※お米は宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳(栃木県産)は毎日です。

★12月4日(火)は「おべんとうの日」です！

本校の今回のテーマは、「緑黄色野菜を使ったお弁当をつくろう」です。色の濃い野菜を使いいろいろが良いお弁当になるように取り入れましょう。
 また、各学年別のねらいがありますので、お家の人と一緒に取り組みましょう。

★12月5日(水)は学校園統一献立です！

今回の統一献立では、田原中学校や田原西小学校とさつまいもやお米を交換して使用します。
 田原小学校で収穫(11月16日)したさつまいもも使うので、お楽しみに！

