



令和4年度

12月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

日付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	I材料-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	おもなざいりょう 太字は、豊郷地域産を使用予定・牛乳は 栃木県産・パンは 宇都宮産小麦使用		
			おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる
1 (木)	むぎごはん ハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー ようふうたまごスープ	630 23.4 18.1 1.7	こめ でんぷん おおむぎ じゃがいも さとう 乳なしマーガリン	牛乳 たまご ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ セロリ ほうれんそう コーン にんじん
2 (金)	むぎごはん にしよくどん(いりたまご・とりそぼろ) かぶとじゃがいものあられじる みかん	689 28.0 18.8 1.1	こめ じゃがいも おおむぎ でんぷん あぶら さとう	牛乳 たまご とりにく あぶらあげ	えだまめ しょうが かぶ にんじん
5 (月)	のりごはん いわしのしょうがに もやしとにらのごまあえ とんじる	639 28.7 18.4 1.6	こめ さと いも ごま さとう あぶら	牛乳 みそ いわし のり ぶたにく とうふ	しょうが だいこん もやし にら にんじん
6 (火)	ピタパン ドライカレーサンド レタス はくさいポトフ さつまいもとくりのこめコタルト	696 28.5 28.7 1.9	ピタパン さつまいも あぶら くり こめこ さとう じゃがいも	牛乳 とうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ウィンナー	たまねぎ はくさい にんじん にんにく パセリ
7 (水)	ごはん もろのわふうマリネ きりぼしだいこんのサラダ のっぺいじる	604 27.7 13.9 1.6	こめ さと いも でんぷん ごま あぶら さとう	牛乳 もろ とうふ	たまねぎ にんじん こまつな にんじん ごぼう もやし きりぼしだいこん ねぎ
8 (木)	むぎごはん ぶたにくとだいこんのもの ごまあえ なっとう りんご	693 27.6 21.3 1.4	こめ ごま おおむぎ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく うすらたまご なっとう	しょうが こまつな だいこん にんじん キャベツ りんご えだまめ ねぎ
9 (金)	ごもくおこわ あつやきたまご いそべあえ こおりとうふとやさいのいためもの	690 28.9 24.2 2.5	もちこめ(学校米) こめ あぶら さとう でんぷん	牛乳 こおりとうふ とりにく のり あぶらあげ ぶたにく たまご	ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく ほししいたけ ほうれんそう たまねぎ もやし キャベツ にんにく えだまめ
12 (月)	ごはん たらのでりやき あさづけ みそけんちんじる	623 23.6 20.4 1.5	こめ さとう さと いも あぶら	牛乳 たら とうふ みそ	はくさい だいこん きゅうり にんじん しょうが にんじん ゆず ごぼう こまつな
13 (火)	パン ブルーベリージャム他 とりにくのトマト ソースがけ ミニサラダ やさいスープ ケーキ	679 29.6 31.1 1.9	パン クリーム あぶら こむぎこ さとう ブルーベリージャム	牛乳 とりにく ウィンナー たまご	たまねぎ カリフラワー にんにく にんじん トマト もやし キャベツ ブロッコリー こまつな
14 (水)	なかよしメニュー(海道小) むぎごはん ますのねぎソースかけ おひたし とよさとやさいのぐたくさんみそじる みかんゼリー	616 28.9 14.1 1.8	こめ おおむぎ さとう	牛乳 みそ ます ぶたにく とうふ	ねぎ しょうが にんにく りんご パセリ えのきたけ ほうれんそう だいこん にんじん はくさい みかん
15 (木)	わかめごまごはん しゅうまい にらとはるさめのいためもの とうふのちゅうかスープ	678 28.2 21.1 2.3	こめ あぶら ごま さとう しゅうまいのかわ はるさめ でんぷん	牛乳 とうふ ぶたにく たまご わかめ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ にんじん しいたけ
16 (金)	むぎごはん ハムカツ からしあえ どさんこじる	672 15.2 18.6 2.0	こめ あぶら パンこ おおむぎ じゃがいも こむぎこ はるさめ 乳なしマーガリン ごま	牛乳 わかめ ハム みそ たまご ぶたにく	ほうれんそう コーン にんじん ねぎ もやし にんにく
19 (月)	ごはん ハッシュドビーフ だいこんサラダ ヨーグルト	729 24.7 24.4 1.6	こめ ごま あぶら こむぎこ 乳なしマーガリン こめこ	牛乳 ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ コーン だいこん マッシュルーム キャベツ パセリ ブロッコリー
20 (火)	こめこパン スペインふうオムレツ ゆでやさいサラダ ミネストローネスープ	688 26.5 23.1 2.1	こめこパン じゃがいも あぶら スパゲティ	牛乳 だいた たまご チーズ 卵乳なしベーコン	たまねぎ セロリ キャベツ にんじん ブロッコリー
21 (水)	むぎごはん さばのこうしんやき ごますあえ ちくぜんに	677 30.9 22.0 1.9	こめ ごま おおむぎ さとう あぶら	牛乳 さば とりにく うすらたまご	ほうれんそう ほししいたけ キャベツ しらたき ごぼう にんにく にんじん たけのこ こんにゃく いんげん
22 (木)	冬至 こんだて むぎごはん セルフてんどん(いか・かぼちゃ) しおこんぶあえ とうにゅういりみそじる	663 20.9 19.3 1.7	こめ おおむぎ こむぎこ あぶら	牛乳 みそ いか とうにゅう こんぶ あぶらあげ	かぼちゃ にんじん キャベツ ごぼう ねぎ はくさい にんじん だいこん こまつな
23 (金)	ごはん ぎょうざロール ナムル マーボーとうふ オレンジ	647 23.6 18.0 1.7	こめ ぎょうざのかわ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	キャベツ こまつな もやし にら にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく オレンジ
平均値	エネルギー 665kcal たんぱく質 26.8g 脂質 20.9g 塩分 1.8g				
1月 10 (火)	くろパン とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさいサラダ とうにゅうムース	661 26.1 19.8 1.9	くろパン さとう でんぷん あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく とうにゅう	しょうが レモン パセリ コーン キャベツ こまつな にんじん だいだい

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal, たんぱく質 21.1~32.5g, 脂質 14.4~21.6g, 塩分 2g未満

◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ 11月17日に, 給食食材(はくさい)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は, **放射性セシウム, 放射性ヨウ素とも**に**定量下限値未満**でしたので, お知らせいたします。

◎ 8日(木) 旬のだいこんを使ったメニューです(豚肉とだいこんの煮物)

◎ 15日(木) 中華料理のメニューです(しゅうまい・豆腐の中華スープ)

◎ 22日(木) 冬至にちなんだメニューです(かぼちゃの天ぷら)

◎ 23日(金) 中華料理のメニューです(ぎょうざロール・ナムル・マーボー豆腐)

◎ 旬のくだものメニューです。(2日(金)みかん 8日(木)りんご)

