

平成22年 12月 献立予定表 宇都宮市立豊郷南小学校

日	曜	献立名	主な使用食品			エネルギー 値
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1	水	ごはん 牛乳 セルフ高野豆腐 厚焼卵 ごまあえ	牛乳 豚肉 鶏卵 高野豆腐	米 麦 油 砂糖 こんにゃく ごま	人参 さやいんげん しいたけ ごぼう もやし ほうれん草 キャベツ	716 24.5
2	木	シュガー トースト 牛乳 うずら卵と野菜のカレー煮 ゆで野菜	牛乳 うずら卵 豚肉 ベーコン	パン 砂糖 油 じゃが芋 マーガリン	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン グリーンピース	623 24.4
3	金	ごはん わかめぱっぱ 牛乳 鮭のバーベキューソースかけ 春雨中華スープ スウィーティー	牛乳 鮭 鶏卵 ロースハム わかめ	米 麦 でん粉 油 アーモンド 春雨 ごま油	人参 たけのこ 小松菜 ねぎ しょうが にんにく りんご パセリ スイーツ	649 27.6
6	月	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ オレンジ ほうれん草と白菜ののり和え 味噌汁	牛乳 ししゃも わかめ のり みそ かつお節	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま じゃが芋 ごま油	ほうれん草 白菜 もやし 玉ねぎ 人参 オレンジ	659 23.5
7	火	ごはん 牛乳 ハンバーグ 洋風卵スープ キャベツのカレーソテー	牛乳 ハンバーグ ベーコン 鶏卵	米 麦 でん粉 じゃが芋 砂糖 マーガリン	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ コーン	648 24.3
8	水	ごはん 牛乳 白身魚のピリ辛焼き ナムル じゃがいものそぼろ煮	牛乳 メルルーサ 豚肉	米 麦 砂糖 油 じゃが芋 ごま ごま油	ほうれん草 人参 りんご しょうが にんにく ねぎ キャベツ グリンピース	648 27.8
9	木	コッペパン 牛乳 インディアンポテト キャベツのスープ りんご	牛乳 豚肉 ベーコン	パン でん粉 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ りんご グリンピース	657 23.9
10	金	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ピーナツあえ 味噌汁 小女子の佃煮	牛乳 鶏肉 小女子 みそ かつお節	米 麦 ピーナツ 砂糖	ほうれん草 人参 玉ねぎ キャベツ かんぴょう にら しょうが にんにく	633 28.7
13	月	ごはん 牛乳 えびシューマイ 味噌汁 春雨とにらの炒め物	牛乳 シューマイ 鶏卵 油揚げ わかめ 牛肉 かつお節 みそ	米 麦 はるさめ 油 砂糖	にら 人参 大根 しいたけ しょうが	693 28.1
14	火	ごはん 牛乳 セルフ二色丼 みかん かぶとじゃがいものあられ汁	牛乳 鶏卵 鶏肉 かつお節	米 麦 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	人参 しいたけ かぶ かぶの葉 しょうが グリーンピース みかん	685 27.8
15	水	ごはん 牛乳 さばの朝鮮焼き ごま酢和え 吉野汁	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ かつお節	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま 里芋 でん粉	人参 キャベツ 大根 小松菜 コーン かんぴょう にんにく	639 28.5
16	木	コッペパン いちごジャム 牛乳 肉団子 ポテトチーズ煮 イタリアンスープ	牛乳 肉団子 鶏肉 チーズ ベーコン 鶏卵	パン マーガリン じゃが芋 パン粉 ジャム	人参 玉ねぎ パセリ ほうれん草 コーン マッシュルーム	638 27.5
17	金	ごはん 牛乳 白身魚のフライ 海草サラダ 手作りマーボー豆腐	牛乳 ホキフライ 海草 豆腐 豚肉 みそ	米 麦 油 砂糖 こんにゃく でん粉 ごま油	キャベツ たけのこ 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ にら にんにく しょうが	684 27.2
20	月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のうま煮 おひたし 納豆	牛乳 豚肉 納豆 かつお節	米 麦 じゃが芋 油 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ しょうが もやし さやいんげん ごぼう 白菜	637 24.8
21	火	コッペパン チルドチョコ 牛乳 鮭のムニエル ゆで野菜 白菜とむき身のスープ	牛乳 鮭 あさり	パン チョコ 油 薄力粉 アーモンド マーガリン	ほうれん草 白菜 キャベツ 人参 ねぎ コーン	662 31.6
22	水	ごはん 牛乳 白花豆コロッケ ごまあえ かぼちゃのほうとう	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	米 麦 ほうとう コロッケ 油 ごま 砂糖	かぼちゃ 大根 キャベツ しいたけ ねぎ もやし ほうれん草 白菜 人参	689 22.0
24	金	はちみつパン 牛乳 セレクト給食 フライドチキン ミニトマト 野菜スープ プッシュドノエル または オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン はちみつ でん粉 油 ケーキ かゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 ミニトマト	ケ694 27.5 セ627 25.3

都合により、献立を変更することがあります。

今月の目標

食後の過ごし方を考えよう



☆ 今月の地産地消

大根・白菜・里芋・ねぎ

ほうれん草・小松菜 の予定です。

毎月地元農家の小堀さんが新鮮な野菜を納めてくださいます。

おしらせ

22日(水) 冬至なので、かぼちゃを使った料理を出します。

ほうとうは、山梨県の郷土料理です。

24日(金) 冬休み前、最後の給食です。

ケーキかオレンジゼリーの、セレクト給食です。