



12月給食予定献立表



宇都宮市立五代小学校

日付	こんだてめい *材料・その他の都合により、献立が変更になる場合があります。	カロリー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			血やにくになる(あか) 	体の調子をととのえる(みどり) 	カや熱のもとになる(きいろ)
1(金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご いそべあえ こうやどうふとやさいのいためもの	643 26.7 20.0	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし のり こうやどうふ ぶたにく	ほうれんそう もやし にんにく しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース	こめ むぎ さとう サラダあぶら
4(月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのわふうマリネ のっぺいじる ゆでやさい(てづくりしょうゆドレッシング)	648 27.3 18.3	ぎゅうにゅう モロ とりにく かつおぶし	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ でんぷん ごま サラダあぶら さとう さといも こんにゃく
5(火)	ちゅうかどん(むぎいりごはん) ぎゅうにゅう ちゅうかふうわかめスープ	602 26.0 17.6	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご ベーコン わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ピーマン たけのこ ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま
6(水)	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう さつまいものシチュー ゆでやさい(てづくりちゅうかごまドレッシング)	704 26.3 23.6	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	いちご にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし ブロッコリー	パン さとう さつまいも こむぎこ バター なまクリーム サラダあぶら ごま ごまあぶら
7(木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき みそけんちんじる ゆでやさい(ごまドレッシング)	699 27.4 25.8	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ ごま ドレッシング こんにゃく サラダあぶら さといも
8(金)	スパゲティクリームソース ぎゅうにゅう かいそうサラダ(あおじそドレッシング) とうにゅうのパパロア(みかんソース)	648 23.8 22.0	ぎゅうにゅう いか えび ベーコン だっしふんにゅう のり こんぶ わかめ とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし みかん	スパゲティ オリーブオイル バター サラダあぶら こむぎこ さとう なまクリーム こんにゃく ドレッシング こめこ
11(月)	にしょくどん(むぎいりごはん) ぎゅうにゅう かぶとじゃがいものあられじる	660 28.3 19.3	ぎゅうにゅう たまご とりにく かつおぶし	グリンピース たまねぎ しょうが かぶ にんじん しいたけ こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも でんぷん
12(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう すどり チンゲンさいととうふのスープ かんこくのり	666 28.8 20.7	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ のり	しょうが たまねぎ にんにく にんじん しいたけ たけのこ ピーマン チンゲンさい きくらげ	こめ むぎ でんぷん さとう サラダあぶら
13(水)	こめこパン チョコクリーム ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ミネストローネスープ ゆでやさい(てづくりちゅうかドレッシング)	719 26.7 34.3	ぎゅうにゅう たまご ウインナー だいたす	たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ ブロッコリー	パン さとう ココア サラダあぶら じゃがいも マカロニ ごまあぶら
14(木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかにもやしとにらのごまあえ ぶたにくとだいこんのもの	634 28.5 18.1	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく うすらたまご	もやし にら にんじん だいこん えだまめ ねぎ しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん ごま サラダあぶら こんにゃく
15(金)	チキンカレー(むぎいりごはん) ぎゅうにゅう ゆでやさい(てづくりフレンチドレッシング) ヨーグルト	706 23.2 19.9	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース キャベツ とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも カレールウ さとう
18(月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハムカツ(ソース) からしあえ どさんこじる	684 27.3 18.4	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こまつな ごぼう	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら はるさめ さといも こんにゃく
19(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークしゅうまい にらとはるさめのいためもの とうふのちゅうかスープ チーズ	651 26.6 20.0	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ほたて だいたす たまご なると わかめ とうふ チーズ	たまねぎ しょうが にんにく にら にんじん しいたけ キャベツ ねぎ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ さとう はるさめ サラダあぶら ごまあぶら
20(水)	ガーリックトースト ぎゅうにゅう ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい(イタリアンドレッシング)	668 24.6 24.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく パセリ たまねぎ しょうが にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ	パン バター サラダあぶら さとう じゃがいも ドレッシング
21(木)	冬至 こんだて セルフてんどん (むぎいりごはん・いかてんぷら・かぼちゃてんぷら) しおこんぶあえ とうにゅういりみそじる	692 26.0 22.1	ぎゅうにゅう いか かつおぶし こんぶ みそ あぶらあげ とうにゅう	かぼちゃ キャベツ にんじん はくさい だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ こむぎこ でんぷん サラダあぶら さとう こんにゃく
22(金)	【うつのみやし トマトこんだて】 トマトハヤシライス(むぎいりごはん) ぎゅうにゅう いろいろサラダ	667 21.7 22.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ パセリ キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら バター こむぎこ ハヤシルウ さとう
25(月)	クリスマス こんだて ようふうたまごスープ ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ほうれんそうとぎのこのソテー クリスマスデザート	709 25.0 22.4	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン たまご とうにゅう	たまねぎ トマト にんにく しょうが ほうれんそう エリンギ ぶなしめじ とうもろこし にんじん セロリー いちご	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも でんぷん

12がつのきゅうしょくもくひょう
しょくごのすごしかたを
かんがえましょう。

★学校給食摂取基準★ 基準値 ・エネルギー:650kcal ・たんぱく質:21~33g ・脂質:14~21g ・食塩:2.0g以下
【五代小平均(中学年)】 ・エネルギー:670Kcal ・たんぱく質:26.1g ・脂質:21.7g ・食塩:2.1g



冬至は一年で最も昼が短く夜が長い日です。この日を境に日が延びるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえていくと考えました。それを「一陽来福」といいます。力がよみがえり運氣も上がる節目ということで、冬至の日にかぼちゃを食べ、柚子を入れたお風呂に入ること、無病息災を願います。五代小では、21日(木)に冬至献立を実施します。かぼちゃを食べて、冬を元気に過ごしましょう。

本校では、宇都宮市が実施する「令和5年度学校給食等支援事業」を活用し、学校給食の栄養バランスや量を確保しています。