12月 よていこんだてひょう

宇都宮市立平石中央小学校

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	主な材料 熱や力になるきいろ	血や肉になるあか	体の調子を整えるみどり	栄養素 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	月	ごはん	○	いわしのおかかに もやしとにらのごまあえ とんじる	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく サラダあぶら	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ	とうがん もやし にら にんじん ごぼう こまつな	697	30.6	25.2	2.2
2	火	ごはん	○	シューマイ マーボーはるさめ ちゅうかスープ	こめ むぎ サラダあぶら ごま はるさめ でんぷんこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	ねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく	630	23.9	17.9	2
3	水	ごはん	○	セルフとりそぼろどん とうにゅうじたてのみそしる みかん	こめ むぎ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ	とうがん ねぎ はくさい しいたけ ごぼう みかん	708	32.7	17.4	2
4	木	ごはん	○	ブルコギふういためもの とうふいりかきたまじる	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら でんぷんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	とうがん にんじん にら たまねぎ しいたけ こまつな にんにく しょうが	639	25.7	20.5	2
5	金	あげぱん	○	さつまいものそぼろに ゆでやさい	コッペパン サラダあぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ココア	きゃべつ にんじん ブロッコリー	712	25.3	21.8	2.2
8	月	ビビンバどん	○	ワンタンスープ ウエハース	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま ワンタン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウエハース	きゃべつ ねぎ にんじん ほうれんそう もやし こまつな にんにく	642	25.8	18.1	2
9	火	ごはん	○	セルフにしょくどん かぶとじゃがいものあられじる	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぷんこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご	かぶ にんじん しいたけ しょうが みかん	646	27.6	19.2	2
10	水	ごはん	○	きだいフライ やさいのにんにくしょうゆあえ すいとん	こめ むぎ サラダあぶら こめこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく きだいフライ	とうがん きゃべつ だいこん にんじん こまつな にんにく	678	27.1	16.5	2
11	木	ごはん	○	あつやきたまご いそべあえ こおりどうふとやさいのいためもの	こめ むぎ でんぷんこ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく こおりどうふ のり	きゃべつ ほうれんそう にんにく たまねぎ	716	23.9	28.8	1.9
12	金	おべんとうの日									
15	月	ごはん	○	チキンカレー ゆでやさい	こめ むぎ サラダあぶら さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	とうがん きゃべつ たまねぎ にんじん にんにく	743	24.5	24.4	2.5
16	火	ごはん	○	メンチカツ チョレギふうサラダ いなかじる	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく とうふ みそ のり	きゃべつ ほうれんそう にんじん かんぴょう ごぼう こまつな	714	25.4	24.7	2.1
17	水	ごはん	○	**～みやっこランチ(ねぎ)～** さばのねぎみそやき ごまずあえ ごもくきんぴら	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく さば さつまあげ みそ	だいこん きゃべつ ねぎ しょうが かんぴょう にんじん ごぼう とうもろこし	653	28.1	18	2
18	木	ごはん	○	すどり とまとたまごちゅうかスープ	こめ むぎ でんぷんこ サラダあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ミートボール	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン あかピーマン トマト とうもろこし チンゲンサイ しょうが たけのこ	712	33.6	22.9	1.3
19	金	フレンチトースト	○	ゆでやさい ミートボールとやさいのトマトに	しょくぱん さとう じゃがいも サラダあぶら バター	ぎゅうにゅう たまご ミートボール ベーコン	きゃべつ トマト にんじん ほうれんそう たまねぎ	624	24.1	22.1	2.2
22	月	ごはん	○	**～とうじメニュー～** セルフてんどん(いか・さつまいも) しおこんぶあえ とうにゅうじたてのみそしる	こめ むぎ さつまいも こめこ サラダあぶら さとう こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ とうにゅう あぶらあげ しおこんぶ	とうがん きゃべつ ねぎ はくさい きゅうり にんじん ごぼう かぼちゃ	642	22.2	13.1	2.4
23	火	ごはん	○	**～にがてこくふくメニュー(さかな)～** モロのわふうマリネ さっぱりあえ のっぺいじる	こめ むぎ でんぷんこ さとう サラダあぶら さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう モロ ぶたにく とうふ のり	とうがん きゃべつ ねぎ たまねぎ こまつな ごぼう にんじん	647	29.4	18	2.1
24	水	ごはん		キーマカレー はるさめサラダ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ヨーグルト	とうがん きゃべつ にんじん セロリ トマト もやし しょうが にんにく	635	22.8	17.5	2.6
25	木	チキンライス	○	**～クリスマスメニュー～** もみのきハンバーグ やさいスープ クリスマスケーキ	こめ むぎ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう もみのきハンバーグ とりにく	とうがん きゃべつ たまねぎ にんじん こまつな	709	25.8	23.3	2.4

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26g 脂質18.10g 食塩相当量2.0g

★**太字**は地産の食材です。

～おしらせ～

*12日 お弁当の日（牛乳は出ます。）
*17日 宮っこランチ（ねぎ）
*22日 冬至メニュー
*23日 苦手克服メニュー（魚）
*25日 クリスマスメニュー

給食実施回数	18回
米飯実施給食	16回
米粉パン使用回数	0回
県産小麦使用回数	2回