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
7	水	冬期休業									
8	木	ごはん	○	ごぼうカレー ゆでやさい てづくりドレッシング だいだいのムース	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	きゃべつ ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが	738	24.1	24.0	2.1
9	金	おぐらトースト	○	オムレツ かいそうサラダ ミネストローネスープ	しょくぱん じゃがいも ごま ごまあぶら バター	ぎゅうにゅう オムレツ だいず ベーコン かいそうサラダ こしあん	きゃべつ にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ トマト	671	24.0	24.4	2.7
12	月	成人の日									
13	火	ごはん	○	とりにくのりきゅうあげ おひたし けんちんじる	こめ むぎ さとう ごま こめこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	とうがん はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう こまつな	703	22.4	25.1	2.1
14	水	ごはん	○	いわしのうめじょうゆに ゆかりあえ 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 さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう いわし こおりどうふ ぶたにく	きゃべつ にんじん ゆかり たまねぎ にんにく	709	29.2	23.4	2.4
15	木	タコライス	○	レタス・トマト だいこんスープ アセロラゼリー	こめ むぎ サラダあぶら アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	とうがん だいこん にんじん レタス トマト セロリ にんにく たまねぎ	645	27.1	15.1	2.1
16	金	しょくぱん	○	スペシャルクリームサンド ミートボールとやさいのカレーに	しょくぱん じゃがいも サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール ホイップ	いちご にんじん たまねぎ	640	23.7	23.0	1.9
19	月	ごはん	○	**～みやっこランチ(ふゆ)～** さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる	こめ むぎ サラダあぶら すりごま さとう さといもコロッケ	ぎゅうにゅう たまご みそ	ねぎ もやし にら にんじん かんぴょう	689	22.6	20.2	2.1
20	火	ごはん	○	**～にがてこくふくメニュー（まめ）～** とりにくとだいずのみそいため たまごスープ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぷんこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ たまご	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ とうもろこし ほうれんそう	699	27.5	24.7	2.1
21	水	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため からしあえ ひじきとだいずのいりに	こめ むぎ ごま さとう サラダあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	きゃべつ たまねぎ もやし にんじん こまつな しょうが	665	29.6	21.3	2.0
22	木	ごはん	○	だいずミートいりキーマカレー ゆでやさい	こめ むぎ バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート ヨーグルト かいそうサラダ	きゃべつ セロリ トマト とうもろこし にんじん にんにく しょうが たまねぎ	646	24.0	19.7	2.9
23	金	コッペパン	○	セルフやきそばサンド ねぎとたまごのスープ	コッペパン ちゅうかめん サラダあぶら でんぷんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご あおのり	きゃべつ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう	681	30.2	21.8	3.3
26	月	ごはん	○	モロのからあげ からしあえ とんじる	こめ むぎ でんぷんこ サラダあぶら ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう モロ ぶたにく とうふ みそ	だいこん きゃべつ もやし こまつな にんじん ごぼう しょうが	680	32.7	21.7	2.3
27	火	ごはん	○	しろみざかなのさんみやき いそべあえ はるさめちゅうかスープ	こめ むぎ ごま さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう かれい たまご のり	きゃべつ ねぎ ほうれんそう にんじん たけのこ こまつな	559	26.6	12.6	1.7
28	水	ごはん	○	しろみざかなチーズフライ しおこんぶあえ すましじる オレンジゼリー	こめ むぎ こめこ パンこ サラダあぶら ごまあぶら オレンジゼリー	ぎゅうにゅう バサ はんぺん とうふ しおこんぶ こなチーズ	きゃべつ きゅうり にんじん ほうれんそう	666	27.1	19.2	2
29	木	ビビンバどん	○	わかめスープ とうにゅうプリンタルト	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま はるさめ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ねぎ にんじん ほうれんそう もやし	664	23.2	21	2
30	金	パンズパン	○	セルフメンチカツバーガー ボイルキャベツ フレンチポテト やさいスープ	コッペパン サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし こまつな	700	23.6	30	2.3

給食週間

★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
★都合により献立が変更になることがあります。
★**太字**は地産の食材です。

～おしらせ～

19日　　宮っこランチ(冬)を実施します。
20日　　苦手克服メニュー(豆)を実施します。
26日～30日　給食週間を実施します。
26日～30日　SDGsの取組として，給食委員が考えた『完食ゼロを目指せる給食』を出します！！

給食実施回数	16回
米飯実施給食	12回
米粉パン使用回数	0回
県産小麦使用回数	4回