



# 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		主な材料			栄養素				
		主食	牛乳	副食	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
7	火	冬期休業									
8	水	ごはん	○	ごぼうカレー ゆでやさい てづくりドレッシング だいたいのみース	こめ むぎ サラダあぶら さつまいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ だいたいのみース	とうがん にんじん たまねぎ ごぼう きゃべつ	734	21.3	22.3	2.6
9	木	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	こめ むぎ さとう こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	とうがん ほうさい にんじん ごぼう ししいたげ ねぎ	666	32.1	17.3	2.4
10	金	あげパン	○	さつまいものそぼろに ゆでやさい てづくりドレッシング	コッペパン サラダあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ミルクココア	にんじん ブロックリー とうもろこし きゃべつ	744	23.9	22.8	2.5
13	月	成人の日									
14	火	ごはん	○	ヤンニョムチキン チョレギふろサラダ ひじきとたまごのスープ	こめ むぎ でんふんこ ごま サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき たまご のり ベーコン	にんじん ねぎ ほうれんそう きゃべつ にんにく しょうが	682	24.2	23.4	2
15	水	ごはん	○	いわしのうめじようゆに ゆかりあえ ごおりとうふとやさいのいためもの	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんふんこ	ぎゅうにゅう いわし ごおりとうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく ゆかり きゃべつ	647	29.3	17.2	2.1
16	木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき からしあえ ひじきとだいたいのいりに	こめ むぎ サラダあぶら ざらめ こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ひじき さつまいあげ あぶらあげ	とうがん ほうさい にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが	650	28.1	20.3	1.9
17	金	パン	○	セルフやきそばサンド ワナンター	コッペパン サラダあぶら ワナンタ じゃがいも ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	とうがん にんじん こまつな きゃべつ ねぎ	631	27.1	16.6	3.3
20	月	ごはん	○	ぶたにくとたまごのみそいため チンゲンサイととうふのかきたまスープ レモンゼリー	こめ むぎ サラダあぶら さとう レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうふ みそ たまご わかめ	とうがん ほうさい にんじん しょうが にんにく ねぎ にら たけのこ ちんげんさい ししいたげ	624	24.7	18.0	2.3
21	火	ごはん	○	～みやこランチ(ふゆ)～ さいもコロッケ とうがんとらのごまあえ かんぴょうのたまごじじる ゆずゼリー	こめ むぎ さいとみコロッケ サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご みそ ゆずゼリー	とうがん にんじん にら ねぎ かんぴょう ほうれんそう	681	20.8	19.3	2.2
22	水	ごはん	○	しろみぎかなのさんみやき こまずあえ きりほしだいこんとたまごのごまに	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう カレイ なまあげ ごま	だいこん にんじん かんぴょう きゃべつ ねぎ とうもろこし	601	26.0	14.9	1.7
23	木	ごはん	○	～にがてこくふくメニュー～ 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 こむぎこ サラダあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	とうがん ほうさい にんじん ごぼう ほうれんそう こまつな	705	22.7	25.3	2.2
24	金	パンズパン	○	セルフハンバーガー ポピルキャベツ フライドポテト やさいスープ	コッペパン さとう サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	とうがん にんじん きゃべつ たまねぎ こまつな	707	26.2	25.2	2.6
27	月	ごはん	○	チャプチェ わかめスープ かんこくのり	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ かんこくのり	にんじん にら たまねぎ にんにく エリンギ ねぎ	682	20.7	16.4	3.6
28	火	こめこパン	○	ミートパイ ようふうたまごスープ	こめこパン サラダあぶら でんふんこ じゃがいも	ぎゅうにゅう パイシート ぶたにく たまご ベーコン	とうがん にんじん セロリ	663	25.4	34.3	1.9
29	水	パエリア	○	スパニッシュオムレツ ポテトスープ	こめ むぎ じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう いか えび とりにく オムレツ ベーコン	とうがん にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな パセリ あかピーマン にんにく	638	24.4	21	2.4
30	木	ライスコロッケ	○	フレッシュトマトソース ミネストローネスープ カスタードプリン	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ パンこ オリーブオイル マカロニ じゃがいも プリン	ぎゅうにゅう たまご みそ ベーコン チーズ	とうがん にんじん たまねぎ トマト セロリ にんにく	753	24.3	19.3	2.1
31	金	シュガートースト	○	～とまときゅうしよく～ ミートボールとやさいのトマトに はるさめサラダ	しよくパン マーガリン さとう じゃがいも サラダあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	にんじん トマト(うつのみやさん) たまねぎ きゃべつ	690	23	25.2	2.7

★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～

21日 宮っこランチ(冬)を実施します。

23日 苦手克服メニューを実施します。

24日～30日 給食週間を実施します。

24日～30日 世界の料理を出します。給食委員会から説明もあります！

31日 トマト給食を実施します。



給食実施回数	17回
米飯実施給食	12回
米粉パン使用回数	1回
県産小麦使用回数	4回