

令和4年度

給食献立予定表

12月

宇都宮市立平石北小学校

日付	こ ん だ て め い ※ぎゅうにゅうはまいにち つきます	加リ-(kcal) 卵ハク質(g) ししつ(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う					
			エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
1 (木)	クリームソーススパゲティ かいそうサラダ とちおとめゼリー	666 24.1 19.1 2.2	ミニソウザイ サラダ油 マーガリン	オリーブ油 薄力粉 ゼリー	紫いか ベーコン 生クリーム ほたて	あさり 牛乳 海草サラダ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし いちご	にんじん パセリ こまつな だいこん
2 (金)	むぎいりごはん とりにくのこうみやき ゆでやさい みそけんちんじる	625 24.9 20.2 1.8	こめ 板こんにゃく サラダ油	むぎ さといも	牛乳 みそ	とり肉 花かつお	しょうが キャベツ こまつな ごぼう	にんにく にんじん だいこん
5 (月)	むぎいりごはん ひじきぱっぱ ハンバーグ キャベツとコーンのソテー ようふうたまごスープ	626 23.1 18.2 1.7	こめ さとう じゃがいも	むぎ 日清サラダ油 でん粉	牛乳 ベーコン	ハンバーグ にわとり卵	キャベツ たまねぎ	とうもろこし にんじん
6 (火)	むぎいりごはん 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 マーラーカオ	643 25.9 20.1 2.1	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダ油 純ごま油	牛乳 にわとり卵 なると とうふ	しゅうまい ぶた肉 わかめ	にら しいたけ キャベツ	にんじん しょうが ねぎ
7 (水)	ガーリックトースト ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい フルーツあんにんゼリー	647 24 23.5 2.3	パン サラダ油 杏仁豆腐	じゃがいも さとう	牛乳	ミートボール	にんじん むき枝豆 キャベツ	たまねぎ ブロッコリー
8 (木)	お べ ん と う の 日 (ぎゅうにゅうはでます)							
9 (金)	むぎいりごはん しろみざかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのナムル のっぺいじる ミニドーナツ (いちご)	640 27.1 17.7 1.9	こめ でん粉 さとう こんにゃく	むぎ サラダ油 さといも	牛乳 とり肉	たら 花かつお	たまねぎ キャベツ こまつな ごぼう	切干大根 にんじん だいこん ねぎ
12 (月)	エッグカレー ゆでやさい アロエヨーグルト	742 24.4 23.5 2.2	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも	とり肉 牛乳	チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんにく ブロッコリー	にんじん キャベツ とうもろこし
13 (火)	わかめごはん チキンチキンごぼう ごますあえ みそしる	633 26.1 16.6 2	こめ でん粉 しらたき白	むぎ さとう こま	牛乳 あぶらあげ 花かつお	とり肉 わかめ みそ	ごぼう にんじん きゅうり	むき枝豆 キャベツ たまねぎ
14 (水)	にくまん やさいみそラーメン ナムル アセロラゼリー	614 23.4 19.6 2.6	肉まん ラーメン ごま	サラダ油 純ごま油 ゼリー	ぶた肉 牛乳	牛乳	もやし キャベツ ねぎ アセロラ	にんじん とうもろこし ほうれんそう
15 (木)	そうりつ136しゅうねん おいおいこんだて オムライス かぶいりやさいスープ さつまいもとりのタルト	655 24.7 19.3 2.4	こめ バター	むぎ ゼリー	とり肉 ベーコン	牛乳 にわとり卵	たまねぎ にんじん もやし	ピーマン キャベツ かぶ
16 (金)	むぎいりごはん ししゃもフライ アーモンドあえ いなかじる	629 23.8 19.2 1.4	こめ サラダ油 板こんにゃく	むぎ じゃがいも	牛乳 とり肉 花かつお	ししゃも とうふ みそ	キャベツ ほうれん草 こまつな	にんじん ごぼう
19 (月)	むぎいりごはん あつやきたまご いそべあえ あげとうふとやさしいため	671 26.8 23.5 2.1	こめ さとう	むぎ サラダ油	牛乳 のり なまあげ	にわとり卵 ぶた肉 みそ	ほうれんそう もやし ねぎ にんじん	キャベツ しょうが はくさい しいたけ
20 (火)	カレーピラフのチキンホワイトソースかけ ぎょうざいりやさいスープ プリン	647 24.3 20.5 2.6	こめ サラダ油 マーガリン	むぎ 薄力粉	鶏むね肉 牛乳	牛乳	たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 もやし	にんじん グリーンピース キャベツ
21 (水)	コッペパン チョコクリーム さけのマヨネーズやき だいこんのペペロンチーノふうサラダ はくさいとあさりのスープ	590 28.3 20.1 2.5	パン マーガリン	チョコ サラダ油	牛乳 あさり	さけ チーズ	だいこん にんじん はくさい マッシュルーム	もやし にんにく ねぎ たまねぎ
22 (木)	とうじこんだて セルフてんどん (かぼちゃ・いか) しおこんぶあえ まろやかみそしる	691 26.3 22.4 2.1	こめ 小麦粉 板こんにゃく	むぎ サラダ油 大豆	紫いか こんぶ 無調整豆乳	牛乳 みそ 花かつお	かぼちゃ きゅうり だいこん 小松菜	キャベツ にんじん ごぼう
23 (金)	クリスマスセレクトきゅうしょく ロールパン フライドチキン ミニサラダ ミネストローネ セレクトケーキ (メゾンドノエル・ロールケーキ)	683 28.4 27.5 2.4	パン でん粉 じゃがいも ケーキ	さとう サラダ油 スパゲティ	牛乳 ベーコン	とり肉	ブロッコリー とうもろこし にんじん パプリカ	カリフラワー たまねぎ トマト

※ 献立は場合により変更することがあります。

給食回数16回、米飯給食11回、米粉パン0回、県産小麦使用3回

★ 12月の平均値

エネルギー650kcal たんぱく質25.3g 脂質20.6g 塩分2.1g

★ 小学生(中学年)1人あたりの給食摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質18.1g 塩分2.0g

【12月の地産地消】

ねぎ キャベツ はくさい だいこん
にんじん ほうれんそう きゅうり

今月の給食目標：上手な食べ方をしよう