

令和3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	加計-(kcal) 卵ハク質(g) ししつ(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の へ る		力 や 熱 の も と に な る	
1 (水)	クリームソーススパゲティ かいそうサラダ プリン	624 24.2 18.9 1.6	紫いか 牛乳 海草サラダ	むきえび 生クリーム	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん パセリ とうもろこし	スパゲティ サラダ油 マーガリン	オリーブオイル 薄力粉 プリン
2 (木)	むぎいりごはん ぶたにくとだいこんのもの おひたし なっとう	617 26.4 16.9 1.7	牛乳 なっとう	ぶた肉 うすら卵	だいこん ねぎ ほうれんそう	にんじん しょうが はくさい	こめ サラダ油	むぎ さとう
3 (金)	むぎいりごはん セルフにしょくどん かぶとじゃがいものあられじる ミニフィッシュ	672 28.4 20.2 2	にわとり卵 牛乳 花かつお	とり肉 あぶらあげ みそ	枝豆 かぶ かぶ葉	しょうが にんじん	こめ サラダ油 じゃがいも	むぎ さとう でん粉
6 (月)	むぎいりごはん ハンバーグ ほうれんそうときのこのソテー ようふうたまごスープ	625 22.5 17.6 1.6	牛乳 ベーコン	ハンバーグ にわとり卵	ほうれんそう とうもろこし にんじん	しめじ たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも	むぎ サラダ油 でん粉
7 (火)	むぎいりごはん セルフかきあげどん しおこんぶあえ まろやかみそしる	647 20 22.2 1.5	かきあげ こんぶ みそ 花かつお	牛乳 あぶらあげ 無調整豆乳	キャベツ にんじん	きゅうり たまねぎ	こめ サラダ油	むぎ
8 (水)	こめこパン いちごジャム オムレツ ゆでやさい ABCスープ	602 22.8 21.3 1.8	牛乳 大豆	にわとり卵	たまねぎ トマト もやし いちご	にんじん キャベツ ブロッコリー	米粉パン じゃがいも	ジャム ABCパスタ
9 (木)	おにぎりのひ とりのマヨぼんやき ゆでやさい みそしる	665 21.9 24 1.8	牛乳 あぶらあげ 花かつお	とり肉 わかめ みそ	パセリ にんじん たまねぎ	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ	
10 (金)	むぎいりごはん さばのこうしんやき ごますあえ よしのじる	624 27.3 17.8 2.1	牛乳 とり肉	さば 花かつお	にんにく にんじん こまつな	キャベツ だいこん	こめ さとう しらたき さといも	むぎ 純ごま油 ごま でん粉
13 (月)	チャーハン ジャークチキン ゆでやさい	654 25.2 24.7 2	牛乳 なると	やきぶた とり肉	ねぎ ニンニク にんじん	とうもろこし もやし キャベツ	こめ サラダ油	むぎ
14 (火)	にくまん けんちんうどん ナムル ヨーグルト	632 23.6 18.9 2.7	牛乳 とうふ	花かつお しいたけ	だいこん ごぼう ほうれんそう	にんじん こまつな もやし	肉まん こんにゃく さといも 純ごま油	うどん サラダ油 ごま
15 (水)	そうりつ135周年おいわいメニュー せきはん おほしさまコロッケ いそべあえ すましじる ごましお	667 22 19.8 2	ささげ のり とうふ	牛乳 はんぺん 花かつお	ほうれんそう もやし こまつな	キャベツ	もち米 ごま塩 サラダ油	こめ
16 (木)	むぎいりごはん しろみざかなのみそチーズやき ごまあえ にらたまじる	611 29.4 16.5 2	牛乳 みそ にわとり卵 花かつお	ホキ チーズ とうふ	こまつな にんじん	キャベツ にら	こめ ごま	むぎ さとう
17 (金)	むぎいりごはん ポークしゅうまい はるさめとらうのいためもの みそしる	630 22.4 18.8 2.1	牛乳 あぶらあげ 花かつお	ぶた肉 みそ	にら しいたけ かぶ	にんじん しょうが だいこん	こめ しゅうまい サラダ油	むぎ はるさめ さとう
20 (月)	むぎいりごはん スタミナやき トックスープ	594 23.8 12.8 1.9	牛乳 とり肉	ぶた肉	キャベツ にんじん ピーマン しょうが	もやし たまねぎ にんにく しいたけ	こめ サラダ油 トック	むぎ さとう
21 (火)	むぎいりごはん モロのわふうマリネ おひたし のっぺいじる	613 27.2 13.7 1.9	牛乳 とり肉	モロ 花かつお	たまねぎ キャベツ だいこん	こまつな にんじん ねぎ	こめ でん粉 さとう こんにゃく	むぎ サラダ油 さといも
22 (水)	とうじメニュー コッペパン ゆずふうみのゆでやさい かぼちゃのシチュー チョコクリーム みかん	665 24.4 19.5 2	牛乳 生クリーム	とり肉	にんじん もやし パセリ みかん	かぼちゃ たまねぎ キャベツ ゆず	パン 薄力粉 サラダ油	チョコ マーガリン
23 (木)	クリスマス セレクトきゅうしょく オムライス やさいスープ セレクトデザート (チョコケーキ・いちごケーキ・いちごプリン)	742 27.2 26.3 2.1	とり肉 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	こめ バター	むぎ ケーキ
24 (金)	チキンカレー ゆでやさい ラフランスゼリー	659 21.8 18 1.7	とり肉 牛乳	チーズ	たまねぎ にんにく とうもろこし	にんじん キャベツ ラフランス	こめ サラダ油 ゼリー	むぎ じゃがいも

※ 献立は場合により変更することがあります。

給食回数18回、米飯給食14回、米粉パン1回、県産小麦使用0回

★ 12月の平均値

エネルギー642kcal たんぱく質25.5g 脂質19.3g 塩分1.9g

★ 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 ゆず

今月の給食目標：上手な食べ方をしよう