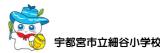


12月 給食献立予定表



									T	都宮市立紐	台小学校	
			今	月の紿	食目標:みんなで	で協力しよう	5!					
				学校	行事など	I礼H - (kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う					
	付		こんだてめい					<i>し</i> ょくひん		しょくひん		しょくひん
			か楽し			627		くになる	もやし	をととのえる にら	こめ	もとになる むぎ
1	(月)	MILK	麦入りごはん ごまあえ			-	ぶた肉	豆腐	にんじん	だいこん	ごま	さとう
		MICK	いわしのおかか煮 豚汁			19.4 2.2	みて	かつお節	ごぼう まいたけ	ねぎ	こんにゃく 里芋	ソフタ油
			උ හඋ			656	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	にんじん	米粉	ジャム
2	(火)	MILE	米粉パン りんごジャム キャベツスープ			25.7 27.1			にんにく キャベツ	いんげん 小松菜	でん粉 じゃがいも	サラダ油 さとう
		MICK	まだしゃが芋のカレー炒め			2.6			+ 1/1/2	小位未	小麦粉	600
			むぎい			672		₹□	ほうれんそう		こめ	むぎ
3	(水)	MILK	きぎい りごはん モロのみそ焼き きょんこじる けんさん	*		30.4	みそ わかめ	ぶた肉 かつお節	にんじん ねぎ	コーン にんにく	さとう じゃがいも	はるさめ #ラダ油
			からしあえ 道産子汁 県産ヨーグルト	7			バター	ヨーグルト	18.0	IC/VIC \	0 000010	<i>у у у н</i> ш
			むぎい とり こん				とり肉	牛乳	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ
4	(木)	MILK	麦入りごはん セルフ鶏そぼろ丼	*		24.7 19.1	かつお節		しいたけ かぶ	枝豆 小松菜	さとう でん粉	じゃがいも
			かぶとじゃがいものあられ光	9"	AA .	2.3			73 131	JUAK	C704/J	
			むざい		7	688	牛乳	ぶた肉		5やし しめじ	こめ	むぎ
5	(金)	MILK	をきい がらい ボークハヤシライス でさい あお てづく		沖縄 メニュー	21.2 20.6			マッシュルーム	キャベツ ほうれん草	サラダ油	小麦粉
			^{やさい あお} ゆで野菜 青じそドレッシング 手作りちんすこう		/	2.2			パセリ コー	-ン トマト	/ <u>m</u> #ö	
			コッペパン ブルーベリージャム オムレツ			648		たまご	たまねぎ	にんじん	小麦粉	ブルベリジャム
8	(月)	MILK	ゆで野菜 にんじんドレッシング	*		24.6 21.9	豚肉	大豆	トマト	キャベツ コーン	じゃがいも	
		MICK	ミネストローネ	9"		21.9			800	コーク		
				べん	とう	•	 უ				•	
9	(火)		お	が弁	· 当 (の E		/ 	+ /			
			00	<i>)</i>	— '		」 *	《牛乳は出る	ません			
			むぎい とりにく こうみや			624		とり肉	しょうが	にんにく	こめ	むぎ
10	(水)	MILK	を言いりではん 第5の香味焼き ************************************				わかめ かつお節	みそ 油揚げ	しそ にんじん	キャベツ こまつな	じゃがいも	
			ゆで野菜 玉ねぎドレッシング みそ汁			1.9	UACO C	/ш]2017	たまねぎ	C& 2/&		
			むぎい わふう			636		ŧ0	たまねぎ	切干大根	こめ	むぎ
11	(木)	MILK	がきい からう またい からう またい からう またい からう もさい わらう じる			26.9 18.1	とり肉	かつお節	キャベツ こまつな	にんじん だいこん	でん粉 さとう	サラダ油 こんにゃく
		7.11	^{やさい} わぶっ ゆで野菜 和風ドレッシング のっぺい汁			2			ごぼう	ねぎ	667	C/01C (0 <
			_			667	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	スパゲティ	オリープオイル
12	(金)	MILK	スパゲティ ミートソース			27.2 22.7	海草サラダ		マッシュルーム グリンピース		サラダ油	
		MICK	かいそう 海藻サラダ			2.5			もやし	、キャハン		
			むぎい からや			646	牛乳	さば		\松菜 ごぼう	こめ	むぎ
15	(月)	MILK	まさい 麦入りごはん さばのピリ辛焼き				とり肉		キャベツ れんこん	にんじん しいたけ	さとう しらたき	ごま油 ごま
		MICK	ッ ごま酢あえ 筑前煮			19.4 1.8			たけのこ	いんげん	サラダ油	Cd
			キャラメルトースト			664	牛乳	ぶた肉	にんじん	たまねぎ	パン	グラニュー糖
16	(火)	MILE	ゆで野菜 イタリアンドレッシング				とり肉		グリンピース キャベツ	、 ほうれんそう	じゃがいも さとう	サラダ油
		MILK	ミートボールと野菜のカレー煮			23.4 2.2			キャハジ	もやし	923	
			かぎい			642		豆腐		もやし にら		むぎ
17	(水)	MILK	麦入りごはん にらまんじゅう				ぶた肉	みそ		こんにく ねぎ		ごま油
			まーぼーとう5 麻婆豆腐 ナムル			17.7 2			しょうが たまねぎ	たけのこ しいたけ	サラダ油 でん粉	さらめ
			むぎい ぶたにく だいこん にもの			627		ぶた肉	だいこん	にんじん	こめ	むぎ
18	(木)	MILK	を言い	*	地産地消 メニュー	. 25,8 18	なっとう		グリンピース		サラダ油	こんにゃく ごま
			I → → → =	J 7	\	. 18	1		しょうが	こまつな もやし	さらめ さとう	Cd
		A TOTAL	ごまあえが記されています。		L.	1.5					1	むぎ
						1.5 649	牛乳	ししゃも	キャベツ	にんじん	こめ	
19	(金)		 ^{変数)} 麦入りごはん シシャモフライ ソース	*		1.5 649 23.9	牛乳 とり肉	豆腐	キャベツ ブロッコリー	- かんぴょう	サラダ油	じゃがいも
19	(金)	MILK		***		1.5 649 23.9	牛乳		キャベツ			じゃがいも
19	(金)		をさい からう ゆで野菜 和風ドレッシング 田舎汁	*		1.5 649 23.9 19.5 1.7 693	牛乳 とり肉 かつお節 牛乳	豆腐 みそ こんぶ	キャベツ ブロッコリー ごぼう もやし	- かんぴょう こまつな はくさい	サラダ油 こんにゃく こめ	むぎ
19		MILK	でざい 麦入りごはん シシャモフライ ソース ゆで野菜 和風ドレッシング 田舎汁	/	冬至 メニュー	1.5 649 23.9 19.5 1.7 693 19.7	牛乳 とり肉 かつお節 牛乳 ぶた肉	豆腐 みそ	キャベツ ブロッコリー ごぼう もやし だいこん	- かんぴょう こまつな はくさい にんじん	サラダ油 こんにゃく	
			をさい からう ゆで野菜 和風ドレッシング 田舎汁	*	冬至メニュー	1.5 649 23.9 19.5 1.7 693	牛乳 とり肉 かつお節 牛乳 ぶた肉 みそ	豆腐 みそ こんぶ	キャベツ ブロッコリー ごぼう もやし	- かんぴょう こまつな はくさい	サラダ油 こんにゃく こめ	むぎ
		MILK	をさい からう かって ソース かさい からう かって 野菜 和風ドレッシング 田舎汁 をさい たいまかいる 田舎汁 をさい はまたんぷ まえりごはん 塩昆布あえ ほうとう てんどん やさい 大丼 (野菜かき揚げ・天丼のたれ)	/	冬至 メニュー	1.5 649 23.9 19.5 1.7 693 19.7 23.9 2.5	牛乳 とり肉 かつお節 牛乳 みそ 牛乳	豆腐 みそ こんぶ かつお節 ぶた肉	キャベツ ブロッコリー ごぼう もやし だいこん ねぎ なめこ にんじん	- かんぴょう こまつな はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ	サラダ油 こんにゃく こめ サラダ油 こめ	むぎ 小麦粉 むぎ
22		MILK	変数	**	冬至メニュー	1.5 649 23.9 19.5 1.7 693 19.7 23.9 2.5 650 21.4	牛乳 かつお節 牛乳 ぶたみ 牛乳 のり	豆腐 みそ こんぶ かつお節	キャベツ ブロッコリー ごぼう もやし だいこん ねぎ なめこ	- かんぴょう こまつな はくさい にんじん かぼちゃ	サラダ油 こんにゃく こめ サラダ油 こめ さとう	むぎ 小麦粉 むぎ じゃがいも
22	(月)	MILK	をさい からう かって ソース かさい からう かって 野菜 和風ドレッシング 田舎汁 をさい たいまかいる 田舎汁 をさい はまたんぷ まえりごはん 塩昆布あえ ほうとう てんどん やさい 大丼 (野菜かき揚げ・天丼のたれ)	/	冬至メニュー	1.5 649 23.9 19.5 1.7 693 19.7 23.9 2.5	牛乳 かつお節 牛乳 ぶたみ 牛乳 のり	豆腐 みそ こんぶ かつお節 ぶた肉	キャベツ ブロッコリー ごぼう もやし だいこん ねぎ なめこ にんじん	- かんぴょう こまつな はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ	サラダ油 こんにゃく こめ サラダ油 こめ	むぎ 小麦粉 むぎ
22	(月)	MILK	を表しりではん シシャモフライ ソース からう からう 田舎汁 からう 田舎汁 からう 田舎汁 で野菜 和風ドレッシング 田舎汁 まえんりではん 塩配布あえ ほうとう セルフ天丼 (野菜かき揚げ・天丼のたれ)	**	冬至メニュー	1.5 649 23.9 19.5 1.7 693 19.7 23.9 2.5 650 21.4 17.9 1.9 645	牛乳肉 かのお節 牛乳肉 みそ 牛乳のり 牛乳のり	豆腐 みそ こんぶ かつお節 ぶた肉 とり肉	キャベツ ブロッコリー ごぼう もやし だいこん ねぎ なめこ にんじん キャベツ	- かんぴょう こまつな はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	サラダ油 こんにゃく こめ サラダ油 こめ さとう マカロニ	むぎ 小麦粉 むぎ じゃがいち サラダ油 むぎ
22	(月)	MILK	変数 りごはん シシャモフライ ソース ゆで野菜 和風ドレッシング 田舎汁 で野菜 和風ドレッシング 田舎汁 を表入りごはん 塩混布あえ ほうとうセルフ天丼 (野菜かき揚げ・天丼のたれ) まない カレースープ かふき芋のり風味	*	<u>冬至</u> メニュー	1.5 649 23.9 19.5 1.7 693 19.7 23.9 2.5 650 21.4 17.9 1.9 645 24.6	牛乳肉 か 牛ぶたそ 牛のり 牛のり	豆腐 みそ こんぶ かつお節 ぶた肉 とり肉	キャベツ ブロッコリー ごぼう もやし だいこん ねぎ なめこ にんじん キャベツ ほうれんそう	- かんぴょう こまつな はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	サラダ油 こんにゃく こめ サラダ油 こめ さとう マカロニ こめ サラダ油	むぎ 小麦粉 むぎ じゃがいも サラダ油 むぎ さとう
22	(月)	MILK	を表しりではん シシャモフライ ソース からう からう 田舎汁 からう 田舎汁 からう 田舎汁 で野菜 和風ドレッシング 田舎汁 まえんりではん 塩配布あえ ほうとう セルフ天丼 (野菜かき揚げ・天丼のたれ)	**	冬至 メニュー	1.5 649 23.9 19.5 1.7 693 19.7 23.9 2.5 650 21.4 17.9 1.9 645 24.6 22.3	牛乳肉 か 牛ぶたそ 牛の 半の キの	豆腐 みそ こんぶ かつお節 ぶた肉 とり肉	キャベツ ブロッコリー ごぼう もやし だいこん ねぎ なめこ にんじん キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	・かんぴょう こまつな はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	サラダ油 こんにゃく こめ サラダ油 こめ さとう マカロニ	むぎ 小麦粉 むぎ じゃがいち サラダ油 むぎ
22	(月)	MILK	変えりごはん シシャモフライ ソース ゆで野菜 和風ドレッシング 田舎汁 をさい からう をまい からう とう せんして ではん 塩昆布あえ ほうとう セルフ天丼 (野菜かき揚げ・天丼のたれ) 変えり ごはん ハンバーグ カレースープ からき芋のり風味 できなり ごはん 五首厚焼きたまご しゅうかん ままま げのピリ辛がめ	*		1.5 649 23.9 19.5 1.7 693 19.7 23.9 2.5 650 21.4 17.9 645 24.6 22.3 1.5	牛乳肉 か 牛乳肉 牛のの 牛の 牛の 牛の 牛の 牛の 牛の 牛の 牛の キ乳 中の キ乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	豆腐 みそ こんぶ かつお節 ぶた肉 とり肉	キャベツ ブロッコリー ごぼう もやし だいこん ねぎ なめこ にんじん キャベツ ほうれんそう	- かんぴょう こまつな はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	サラダ油 こんにゃく こめ サラダ油 こめ さとう マカロニ こめ サラダ油	むぎ 小麦粉 むぎ じゃがいも サラダ油 むぎ さとう
22	(月)	MILK MILK	またいのではん シシャモフライ ソース ゆで野菜 和風ドレッシング 田舎汁 を表入りではん 塩昆布あえ ほうとうセルフ天丼 (野菜かき揚げ・天丼のたれ) まま入りではん ハンバーグ カレースープ おふき芋のり風味 ままんりではん 五首厚焼きたまで 機辺あえ 生揚げのピリ辛炒め はちみつパン タンドリーチキン	*	クリスマス	1.5 649 23.9 19.5 1.7 693 19.7 23.9 2.5 650 21.4 17.9 645 24.6 22.3 1.5 645 26.4	牛乳肉 か 牛ぶたそ 牛の 半の キの	豆腐 みそ こんぶ かつお節 ぶた肉 とり肉	キャベツ ブロッコリー ごぼう もやし だいこん ねぎ なめこ にんじん キャベツ ぼうれんそう もやし にんじん しょうが にんにく ブロッコリー	- かんぴょう こまくさい にんじんかほう。 たまねぎ パマきののある。 シャックをここしょうが ・ 赤ピーマン・ホピーマン・ホピーマン・ホピーマン・カピーマン・カピーマン・カーマン・カーマン・カーマン・カーマン・カーマン・カーマン・カーマン・カ	サラダ油 こんにゃく こめ サラダ油 こめさカロニ こめラま油 ごま油	むぎ 小麦粉 むぎ じゃがいも サラダ油 むぎ さん粉
22 23 24	(月)	MILK	変えりごはん シシャモフライ ソース ゆで野菜 和風ドレッシング 田舎汁 をさい からう をまい からう とう せんして ではん 塩昆布あえ ほうとう セルフ天丼 (野菜かき揚げ・天丼のたれ) 変えり ごはん ハンバーグ カレースープ からき芋のり風味 できなり ごはん 五首厚焼きたまご しゅうかん ままま げのピリ辛がめ	*		1.5 649 23.9 19.5 1.7 693 19.7 23.9 2.5 650 21.4 17.9 645 24.6 22.3 1.5	牛中とか中ののののい中日日 <t< td=""><td>豆腐 みそ こんぶ かつお節 ぶた肉 とり肉</td><td>キャベツ ブロボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で で</td><td>- かんぴょう こまつな はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ バセリ キャベラをけるここねぎ しょうが</td><td>サラダ油 こんにゃく こめ サラダ油 こめさカロニ こめラま油 ごま油</td><td>むぎ 小麦粉 むぎ じゃがいも サラダ油 むぎ さん粉</td></t<>	豆腐 みそ こんぶ かつお節 ぶた肉 とり肉	キャベツ ブロボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	- かんぴょう こまつな はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ バセリ キャベラをけるここねぎ しょうが	サラダ油 こんにゃく こめ サラダ油 こめさカロニ こめラま油 ごま油	むぎ 小麦粉 むぎ じゃがいも サラダ油 むぎ さん粉

- ※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ※ 🗘 マークの日は、地域学校園共通献立です。(提供される日は違います。)
- ※ 給食で提供されるパンは全て宇都宮市産小麦粉を使用しています。

12月平均エネルギー627Kcalたんぱく質24.8 g脂質19.2 g塩分2.3 g摂取基準エネルギー650kcalたんぱく質21.1~32.5 g脂質14.4~21.6 g塩分2 g

~豆知識~

今月はお弁当の日があります。今年のテーマは「旬の食材を使ってエコクッキング」です。冬に旬を迎える食材はいろいろあります。冬野菜やお魚など冬の寒さに負けずに成長する食材は、甘みがや脂がのっておりとても美味しいです。冬野菜はほうれん草や白菜、ねぎや大根。また、みかんなどがあります。お魚はブリや鱈など、上手に組み合わせて是非お弁当に入れてみてください。