



# 12月 給食献立予定表



宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標：みんなで協力しよう！

日付	こ  ん  だ  て  め  い	学  校  園  共  通	行  事  な  ど	[糖質・(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)]	お も  な  ざ  い  り  よ  う					
					あかいしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
					血やにくになる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる	
1 (月)	麦入りごはん ごまあえ いわしのおかか煮 豚汁			627 26.8 19.4 2.2	牛乳 いわし ぶた肉 豆腐 みそ かつお節	もやし にら にんじん だいこん ごぼう ねぎ まいだけ	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく サラダ油 里芋			
2 (火)	米粉パン りんごジャム キャベツスープ 揚げじゃが芋のカレー炒め			656 25.7 27.1 2.6	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん にんにく いんげん キャベツ 小松菜	米粉 ジャム でん粉 サラダ油 じゃがいも さとう 小麦粉			
3 (水)	麦入りごはん モロのみそ焼き からしあえ 道産子汁 県産ヨーグルト			672 30.4 15.7 2.4	牛乳 モロ みそ ぶた肉 わかめ かつお節 バター ヨーグルト	ほうれんそう もやし にんじん コーン ねぎ にんにく	こめ むぎ さとう はるさめ じゃがいも サラダ油			
4 (木)	麦入りごはん セルフ鶏そぼろ丼 かぶとじゃがいものあられ汁			634 24.7 19.1 2.3	とり肉 牛乳 かつお節	たまねぎ にんじん しいたけ 枝豆 かぶ 小松菜	こめ むぎ さとう じゃがいも でん粉			
5 (金)	麦入りごはん ポークハヤシライス ゆで野菜 青じそドレッシング 手作りちんすこう		沖縄 メニュー	688 21.2 20.6 2.2	牛乳 ぶた肉	たまねぎ もやし しめじ マッシュルーム キャベツ ほうれん草 パセリ コーン トマト	こめ むぎ サラダ油 小麦粉 三温糖			
8 (月)	コッパン ブルーベリージャム オムレツ ゆで野菜 にんじんだレッシング ミネストローネ			648 24.6 21.9 2.8	牛乳 たまご 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト キャベツ もやし コーン	小麦粉 フルベリジャム じゃがいも			
9 (火)	お 弁 当 の 日 ※牛乳は出ません									
10 (水)	麦入りごはん 鶏肉の香味焼き ゆで野菜 玉ねぎドレッシング みそ汁			624 25.2 18.9 1.9	牛乳 とり肉 わかめ みそ かつお節 油揚げ	しょうが にんにく しそ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも			
11 (木)	麦入りごはん モロの和風マリネ ゆで野菜 和風ドレッシング のっぺい汁			636 26.9 18.1 2	牛乳 モロ とり肉 かつお節	たまねぎ 切干大根 キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう こんにゃく			
12 (金)	スパゲティ ミートソース 海藻サラダ			667 27.2 22.7 2.5	ぶた肉 牛乳 海草サラダ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ もやし	スパゲティ オリーブオイル サラダ油			
15 (月)	麦入りごはん さばのピリ辛焼き ごま酢あえ 筑前煮			646 28.2 19.4 1.8	牛乳 さば とり肉	にんにく 小松菜 ごぼう キャベツ にんじん れんこん しいたけ たけのこ いんげん	こめ むぎ さとう ごま油 しらたき ごま サラダ油			
16 (火)	キャラメルトースト ゆで野菜 イタリアンドレッシング ミートボールと野菜のカレー煮			664 22.5 23.4 2.2	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれんそう キャベツ もやし	パン グラニュー糖 じゃがいも サラダ油 さとう			
17 (水)	麦入りごはん にらまんじゅう 麻婆豆腐 ナムル			642 26.4 17.7 2	牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ	ほうれん草 もやし にら にんじん にんにく ねぎ しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ ごま ごま油 サラダ油 さらめ でん粉			
18 (木)	麦入りごはん 豚肉と大根の煮物 ごまあえ 納豆		地産地消 メニュー	627 25.8 18 1.5	牛乳 ぶた肉 なっとう	だいこん にんじん グリーンピース ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ サラダ油 こんにゃく さらめ ごま さとう			
19 (金)	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			649 23.9 19.5 1.7	牛乳 ししゃも とり肉 豆腐 かつお節 みそ	キャベツ にんじん ブロッコリー かんぴょう ごぼう こまつな	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも こんにゃく			
22 (月)	麦入りごはん 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)		冬至 メニュー	693 19.7 23.9 2.5	牛乳 こんぶ ぶた肉 かつお節 みそ	もやし はくさい だいこん にんじん ねぎ かぼちゃ なめこ	こめ むぎ サラダ油 小麦粉			
23 (火)	麦入りごはん ハンバーグ カレースープ 粉ふき手のり風味			650 21.4 17.9 1.9	牛乳 ぶた肉 のり とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	こめ むぎ さとう じゃがいも マカロニ サラダ油			
24 (水)	麦入りごはん 五目厚焼きたまご 磯辺あえ 生揚げのピリ辛炒め			645 24.6 22.3 1.5	牛乳 たまご のり なまあげ ぶた肉	ほうれんそう キャベツ もやし えのきたけ にんじん たけのこ しょうが こねぎ	こめ むぎ サラダ油 さとう ごま油 でん粉			
25 (木)	はちみつパン タンドリーチキン ゆで野菜 イタリアンドレッシング 野菜スープ クリスマスケーキ		クリスマス メニュー	645 26.4 21.7 2.3	牛乳 とり肉 ヨーグルト	にんにく しょうが ブロッコリー 赤ピーマン たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ もやし コーン	パン はちみつ ケーキ			

給食回数：18回 米飯回数：13回 パン回数：3回 米粉回数：1回 麺回数：1回

- ※ 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24.8g 脂質19.2g 塩分2.3g
摂取基準	エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g, 塩分2g

### ~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、上手に組み合わせると是非お弁当に入れてみてください。

