

12月

宇都宮市立今泉小学校

日付	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	学校行事等	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	お　　も　　な　　ざ　　い　　り　　ょ　　う					
				力や熱のもとになる		血やにくになる		体の調子をととのえる	
1 (水)	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき　かんぴょうのみそしる ゆでやさい　たまねぎドレッシング		618 21.3 19.2 1.9	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう	とりにく かつおぶし　みそ	キャベツ かんぴょう にら しょうが	ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく
2 (木)	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう さばのこうしんやき　ごますあえ　よしのじる		599 25.8 17.1 2.0	こめ さとう しらたき さといも	むぎ ごまあぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう	さば かつおぶし	キャベツ だいこん にんにく	にんじん こまつな
3 (金)	はちみつトースト　ぎゅうにゅう ミートボールのカレーに ゆでやさい　コーンドレッシング		667 23.3 22.2 2.4	パン はちみつ あぶら	マーガリン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう	ミートボール	にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ ほうれんそう
6 (月)	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　いそべあえ モロのわふうマリネ　のっぺいじる		601 27.3 15.0 1.8	こめ でんぷん さといも あぶら	むぎ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう	モロ ぶたにく　かつおぶし のり	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	ほうれんそう だいこん ごぼう
7 (火)	わかめごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのにももの　おひたし		622 18.8 21.5 2.5	こめ さといも	むぎ さとう	ぎゅうにゅう	わかめ ぶたにく　かつおぶし	だいこん グリーンピース しょうが はくさい	にんじん ねぎ ほうれんそう
8 (水)	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう さんまのうめに　おことじる もやしとにらのごまあえ	事納めの日	604 22.4 17.7 1.9	こめ ごま さといも	むぎ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう	さんま あずき　みそ かつおぶし	もやし にんじん ごぼう	にら だいこん うめ
9 (木)	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう マーボー豆腐　あげぎょうざ こんにゃくサラダ　ゆずしょうゆドレッシング		666 22.5 21.8 1.7	こめ こんにゃく さとう ごまあぶら	むぎ あぶら でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう	かいそう とうふ　ぶたにく とりにく　みそ だいず	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ　しいたけ ねぎ　キャベツ　コーン	にんじん しょうが にら
10 (金)	こめこパン　ぎゅうにゅう　けんちんうどん ナムル　ヨーグルト		629 26.8 19.0 1.6	こめこパン こんにゃく さといも ごまあぶら	うどん あぶら ごま	ぎゅうにゅう	かつおぶし ヨーグルト	だいこん ごぼう ほうれんそう	にんじん こまつな もやし
13 (月)	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものにつけ からしあえ　おさつスティック		607 18.8 13.5 1.4	こめ ごま あぶら しらたき	むぎ じゃがいも さとう さつまいも	ぎゅうにゅう	ぶたにく	もやし こまつな たまねぎ	はくさい にんじん グリーンピース
14 (火)	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　コロッケ ポイルキャベツ(ソース)　いなかじる	絵本給食	651 22.1 18.7 1.8	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	むぎ こんにゃく パンこ	ぎゅうにゅう	とりにく かつおぶし みそ　ぶたにく	キャベツ にんじん こまつな	かんぴょう ごぼう たまねぎ
15 (水)	むぎいりごはん　にしよくどん　ぎゅうにゅう かぶとじゃがいものあられじる	授業参観	661 28.9 20.3 2.1	こめ あぶら じゃがいも	むぎ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう	とりにく かつおぶし こんぶ　あぶらあげ	グリーンピース にんじん かぶのは しょうが	かぶ しいたけ しょうが
16 (木)	セルフサンドイッチ(チーズ・ハム・レタス) ぎゅうにゅう　とりにくとまめのトマトに	絵本給食	662 31.2 26.9 2.9	パン さとう	じゃがいも	ぎゅうにゅう	チーズ ハム　あかいんげんまめ ひよこまめ　とりにく	レタス にんじん	たまねぎ トマト
17 (金)	【6年1組　リクエスト給食】 げんまいいりごはん　ぎゅうにゅう とりのからあげ　おひたし　とんじる		658 23.2 24.1 1.9	こめ でんぷん さといも あぶら	げんまい ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう	とりにく みそ かつおぶし	にら ほうれんそう だいこん しょうが	もやし にんじん ごぼう
20 (月)	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう あつやきたまご　おひたし　ぶりだいこん	ブリの日	648 23.7 21.0 2.0	こめ でんぷん	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう	たまご ぶり	こまつな もやし にんじん	キャベツ だいこん しょうが
21 (火)	むぎいりごはん　ふゆやさいカレー ぎゅうにゅう　れんこんサラダ　ミニフィッシュ	学校園 統一献立	633 22.2 18.0 1.9	こめ あぶら ごま	むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにく　ほたて チーズ　カタクチイワシ	たまねぎ ブロッコリー れんこん　りんご にんにく　もやし　コーン	にんじん カリフラワー しょうが
22 (水)	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ　しおこんぶあえ まろやかみそしる	冬至献立	640 19.0 19.6 1.8	こめ パンこ マーガリン	むぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう	こんぶ みそ　かつおぶし じゃがいも　たまご とうにゅう　あぶらあげ	キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ	はくさい だいこん ねぎ かぼちゃ
23 (木)	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう にらとはるさめのいためもの かいせんしゅうまい　かぶのみそしる		665 25.4 21.9 2.2	こめ こむぎこ あぶら でんぷん	むぎ はるさめ さとう	ぎゅうにゅう	たまご ぶたにく　みそ かつおぶし　あぶらあげ えび　かに　ほたて　たまご	にら しいたけ かぶのは しょうが	にんじん かぶ だいこん たまねぎ
24 (金)	アップルパン　ぎゅうにゅう もみのきハンバーグ　ミネストローネ ゆでやさい　てづくりドレッシング デザートセレクト(チョコケーキ・いちごケーキ・ゼリー)	クリスマス セレクト 給食	チョコ 667 25.3 24.7 2.3	いちご 678 25.0 25.8 2.3	ゼリー 685 23.7 20.4 2.2	パン さとう あぶら じゃがいも パスタ	セレクト　ぎゅうにゅう チョコケーキ　とりにく いちごケーキ　ぶたにく フルーツゼリー　ベーコン	りんご　にんにく　しょうが ブロッコリー　カリフラワー にんじん　たまねぎ セロリ　トマト	

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
 今泉小学校中学年一人一回あたりの摂取平均値

エネルギー 650kcal
 エネルギー 639kcal

たんぱく質 26.8g(21.1～32.5g)
 たんぱく質 23.7g

脂質 18.1g(14.4～21.7g)
 脂質 20.1g

食塩相当量 2.0g未満
 食塩相当量 2.0g

《白楊高校から届けていただいた食材には、★が付いています。》　《※ 天候や感染症等の状況により、使用食材や献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください》

☆☆☆★こんげつのよてい☆☆☆☆★

- ・ 8 日　事納めの日献立『お事汁』
- ・ 校内読書週間に合わせた絵本給食
 - 14 日　いもほりコロッケ
 - 16 日　パパサンドイッチつくってあげる
- ・ 15 日　授業参観
- ・ 17 日　6年1組リクエスト給食
『栄養をたくさんとれる献立』
家庭科の授業で学級の代表に選ばれた献立です。

- ・ 20 日　ぶりの日献立『ぶり大根』
- ・ 21 日　泉が丘地域学校園統一献立
『冬野菜カレー』
- ・ 22 日　冬至献立『かぼちゃコロッケ』
- ・ 25 日　セレクト給食《デザートセレクト》
チョコケーキ または いちごケーキ
または フルーツゼリー

【12月の給食目標】
 食物の働きと健康
 について考えよう

