

12月 学校給食献立予定表

宇都宮市立今泉小学校

日 付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	学校行事等
				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			
2 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	さばのみそに ゆでやさ い (たまねぎドレッシング) いなかじる	こめ じゃがいも サラダ油	おおむぎ こんにゃく	牛乳 とり肉 みそ	さば とうふ	キャベツ ブロッコリー ごぼう	にんじん かんぴょう こまつな	688 25.9 23.3 2.3	
3 (火)	かたやき そば	牛乳	さらうどん とうふのちゅうかスープ スイートポテト	めん サラダ油 さつまいも	でん粉 ごま油 じゃがいも	牛乳 むきえび たまご とうふ	いか ぶた肉 わかめ	しょうが たまねぎ しいたけ もやし	キャベツ にんじん ピーマン たけのこ	639 26.5 27.3 2.6	
4 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフかきあげどん ごまあえ みそしる	こめ サラダ油 ごま	おおむぎ さとう あぶらあげ	牛乳 わかめ	みそ	こまつな たまねぎ	キャベツ	671 20.8 22.8 2.5	授業参観
5 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	シューマイ にらとはるさめのいためもの やさスープ	こめ はるさめ サラダ油	おおむぎ さとう	牛乳 たまご ベーコン	ぶたひき肉 とりひき肉	にら しいたけ たまねぎ もやし	にんじん しょうが キャベツ こまつな	622 24 18.7 2.3	
6 (金)	フレンチ トースト	牛乳	ゆでやさ い (イタリアンドレッシング) ブラウンシチュー	パン マーガリン サラダ油 ざらめ	さとう こむぎこ じゃがいも	牛乳 とり肉	たまご	たまねぎ パセリ キャベツ	にんじん セロリー ほうれんそう	649 24.9 23 2.6	
9 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	しろみざかなのさいきょうやき おひたし みそしる	こめ じゃがいも	おおむぎ	牛乳 みそ わかめ	ホキ あぶらあげ こんぶ	ほうれんそう もやし	にんじん たまねぎ	566 26.1 11.6 1.9	読書週間 コラボ給食
10 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフとりそぼろどん かぶとじゃがいものあられじる	こめ ざらめ あぶらあげ	おおむぎ じゃがいも でんぶん	牛乳	とり肉	たまねぎ こまつな かぶ	にんじん えだまめ しいたけ	655 29.7 15.6 2.0	コラボ給食
11 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	しろみざかなのねぎソースかけ おひたし ぐだくさんみそしる	こめ でんぶん サラダ油	おおむぎ じゃがいも	牛乳 ぶた肉 みそ	かつおぶし わかめ シロイトタラ	ねぎ にんにく パセリ はくさい	しょうが りんご こまつな にんじん	605 25.7 14.8 2.0	
12 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくとだいのんのにももの ごまあえ なっとう	こめ サラダ油 ごま	おおむぎ ざらめ	牛乳 さといも	ぶた肉 なっとう	だいこん えだまめ しょうが キャベツ	にんじん ねぎ こまつな	667 26.2 19.2 1.6	コラボ給食
13 (金)	コッペパン キャラメル クリーム	牛乳	あげじゃがいものカレーいため キャベツスープ	パン でんぶん じゃがいも	おおむぎ サラダ油 さとう	牛乳	ぶた肉	たまねぎ えだまめ こまつな	にんじん キャベツ	668 21.6 20.7 2.1	
16 (月)	ごこく ごはん	牛乳	トマトカレー ゆでやさ い (てづくりドレッシング) けんさんヨーグルト	こめ サラダ油 ごま	ごこく じゃがいも ごま油	牛乳 とり肉 ヨーグルト	チーズ わかめ	たまねぎ トマト にんにく スイートコーン	にんじん えだまめ キャベツ	711 21.2 20.8 2.5	トマト給食
17 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	いわしのおかかに からしあえ とんじる	こめ いりごま こんにゃく	おおむぎ さといも サラダ油	牛乳 ぶた肉 みそ	いわし とうふ かつおぶし	もやし こまつな だいこん	にんじん キャベツ ごぼう	635 27.1 19.1 2.1	
18 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	ジビエコロッケ ごまあえ さつまじる	こめ パンこ ごま こんにゃく	おおむぎ サラダ油 さとう さといも	牛乳 みそ とうふ	とり肉 しか肉 かつおぶし	こまつな にんじん ねぎ	もやし ごぼう だいこん	680 21.1 22.2 1.8	
19 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	あつやきたまご いそべあえ こおりどうふとやさいのいためもの	こめ サラダ油	おおむぎ さとう	牛乳 のり ぶた肉	たまご こおりどうふ	ほうれんそう にんにく にんじん キャベツ かんそうしいたけ	えだまめ たまねぎ もやし	645 26.9 20.3 1.8	
20 (金)	こめこ パン	牛乳	ゆでやさ い (てづくりドレッシング) にくだんごスープ てづくりプリン	こめこパン こむぎこ いりごま さとう	でんぶん じゃがいも ごま油	牛乳 たまご	ぶたひき肉 わかめ	たまねぎ かぼちゃ はくさい キャベツ スイートコーン	しょうが にんじん こまつな	602 27.1 19.6 2.3	冬至献立
23 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	あげぎょうざ ナムル マーボーどうふ	こめ いりごま サラダ油 でんぶん	おおむぎ ごま油 ざらめ	牛乳 とうふ	ぶた肉 みそ	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ	もやし にんにく たけのこ かんそうしいたけ	699 24.1 23.3 1.8	
24 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	モロのわふうマリネ ゆでやさ い (あおじそドレッシング) のっぺいじる	こめ でんぶん さとう さといも	おおむぎ サラダ油 こんにゃく	牛乳 とり肉	モロ	たまねぎ キャベツ こまつな ごぼう きりぼしだいこん	ねぎ にんじん だいこん	623 26.3 15.2 2.4	
25 (水)	あげぱん (いちごミ ルクあじ)	牛乳	タンドリーチキン ミニサラダ (てづくりドレッシング) ポテトスープ クリスマスゼリー	パン さとう	サラダ油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ベーコン	とうにゅう ヨーグルト	にんにく ブロッコリー にんじん スイートコーン	しょうが カリフラワー たまねぎ こまつな	709 28.7 24.0 2.6	クリスマス 給食

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g(21.1～32.5g) 脂質 18.1g(14.4～21.7g) 食塩相当量 2.0g未満
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 654kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.9g 食塩相当量 2.1g



12月26日 (木) から1月7日 (火) まで冬休みです!

