

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 | | おもなざいりょう | | | | | | 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 | | | | | |
| 1 (金) | フレンチトースト | 牛乳 | ミートボールとやさいのカレーにゆでやさい(イタリアン) みかん | しよくパン さとう ジャがいも | フレンチミックス あぶら | ぎゅうにゅう ミートボール | にんじん えだまめ キャベツ | たまねぎ ほうれんそう みかん | 644 21.5 21.5 2.0 | 宮っ子 チャレンジ ↓ |
| 4 (月) | むぎいりごはん | 牛乳 | セルフにしよくどん かぶとじゃがいものあられじる | こめ あぶら ジャがいも | むぎ さとう でんぶん | ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ | グリーンピース かぶ しいたけ こまつな | しょうが にんじん かぶのは こんぶ | 661 28.9 20.3 2.0 | |
| 5 (火) | むぎいりごはん | 牛乳 | ハンバーグ ほうれんそうときのこのソテー キャベツのスープ | こめ さとう | むぎ あぶら | ぎゅうにゅう ハンバーグ ウィナー ベーコン | ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ にんじん | たまねぎ とうもろこし | 600 21.7 17.9 1.9 | |
| 6 (水) | むぎいりごはん | 牛乳 | いわしのうめに もやしとニラのごまあえ とんじる | こめ ごま さといも あぶら | むぎ さとう こんにやく | ぎゅうにゅう いわしうめに ぶたにく とうふ みそ | もやし にんじん ごぼう | にら だいこん こまつな | 620 28.5 16.1 2.1 | 授業参観 |
| 7 (木) | コッペパン りんごジャム | 牛乳 | オムレツ ゆでやさい(たまねぎ) ミネストローネ | コッペパン ジャがいも | ジャム スパゲッティ | ぎゅうにゅう オムレツ ウィナー だいた | たまねぎ セロリー キャベツ | にんじん トマト ★ブロッコリー | 648 23.5 22.8 2.4 | |
| 8 (金) | むぎいりごはん | 牛乳 | とりにくのこうみやき ゆでやさい(ゆずかつお) おことじる | こめ さといも | むぎ こんにやく | ぎゅうにゅう とりにく あずき みそ | しょうが キャベツ こまつな | にんにく にんじん だいこん | 624 25.8 18.6 1.7 | 事納めの日 |
| 11 (月) | むぎいりごはん | 牛乳 | ぶたにくとだいこんのにものおひたし なつとう | こめ さといも | むぎ さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし なつとう | たいこん グリンピース しょうが | にんじん ★ねぎ ほうれんそう | 680 23.7 24.4 1.5 | 絵本給食 |
| 12 (火) | むぎいりごはん | 牛乳 | さばのこうしんやき ごますあえ ちくぜんに | こめ しらたき ごま さといも | むぎ さとう あぶら | ぎゅうにゅう さば とりにく | こまつな にんじん しいたけ さやいんげん | キャベツ ごぼう たけのこ | 649 27.6 19.2 1.9 | |
| 13 (水) | むぎいりごはん | 牛乳 | コロッケ ボイルキャベツ(ソース) いなかじる | こめ コロッケ こんにやく | むぎ ジャがいも あぶら | ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし みそ | キャベツ にんじん こまつな | かんぴょう ごぼう | 677 23.2 19.6 2.0 | 絵本給食 |
| 14 (木) | むぎいりごはん | 牛乳 | トマトまーぼーどうぶどん はるまき やさいのちゅうかあえ | こめ あぶら ごまあぶら アーモンド | むぎ でんぶん さとう | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ はるまき | トマト たまねぎ にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん たらこ もやし きゅうり きくらげ | 652 22.9 20.8 2.1 | トマト給食 | |
| 15 (金) | こめこパン | 牛乳 | さつまいもシチュー ゆでやさい(フレンチ) りんご | こめこパン こむぎこ あぶら | さつまいも マーガリン | ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク なまクリーム チーズ | にんじん パセリ キャベツ とうもろこし りんご | たまねぎ ほうれんそう もやし | 627 23.8 24.8 1.7 | 絵本給食 |
| 18 (月) | むぎいりごはん | 牛乳 | あつやきたまご いそべあえ こうやどうぶと やさいのいためもの | こめ あぶら | むぎ さとう | ぎゅうにゅう たまごやき こうやどうぶと ぶたにく のり | ほうれんそう もやし キャベツ にんにく しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース | もやし | 643 26.6 20 1.8 | |
| 19 (火) | むぎいりごはん | 牛乳 | チキンカレー ゆでやさい(コーン) ヨーグルト | こめ あぶら | むぎ ジャがいも | ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト | たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし | にんじん にんにく | 689 23.6 18.9 2.1 | |
| 20 (水) | むぎいりごはん | 牛乳 | モロのわふうマリネ ゆでやさい(わふう) のっぺいじる | こめ でんぶん さといも あぶら | むぎ さとう こんにやく | ぎゅうにゅう モロ とりにく かつおぶし | たまねぎ きりほしだいこん キャベツ にんじん こまつな だいこん ねぎ | 644 27.3 18 1.9 | | |
| 21 (木) | スパゲティ | 牛乳 | クリームソース かいそうサラダ(あおじそ) はちみつレモンゼリー | スパゲティ あぶら マーガリン | オリーブオイル こむぎこ ゼリー | ぎゅうにゅう あさり ベーコン いか なまクリーム かいそう | たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ | キャベツ こまつな とうもろこし | 672 22.8 20.2 2.0 | |
| 22 (金) | むぎいりごはん | 牛乳 | かぼちゃコロッケ しおこんぶあえ とうにゅういりみそしる | こめ かぼちゃコロッケ こんにやく | むぎ あぶら | ぎゅうにゅう こんぶ みそ とうにゅう かつおぶし | キャベツ だいこん ごぼう | はくさい にんじん こまつな | 657 18.9 20.1 2.0 | 冬至献立 |
| 25 (月) | アップルパン | 牛乳 | タンドリーチキン ゆでやさい(てづくりフレンチ) やさいスープ デザートセレクト(3しゅるい) | パン あぶら | 選択 いちごのケーキ いちごのプリン チョコプリン | ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト | りんご にんにく しょうが カリフラワー たまねぎ もやし | にんにく ★ブロッコリー にんじん キャベツ こまつな | 537 26.3 15.8 2.0 | クリスマス セレクト給食 (デザート抜き) |

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 643kcal たんぱく質 24.5g 脂質 19.1g 食塩相当量 1.9g

☆は白楊高校から届けていただく予定の食材です。 ※使用食材や献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

12月の給食目標

しよくもつ はたら けんこう かんが

食物の働きと健康について考えよう

にんじん うどん れんこん きんかん ぎんなん なんきん

冬至 運盛り

冬至とかぼちゃ

とうじ ねん もつとひる みしか よる なが ひ ひ さかい ひ の むかしひと とうじ

冬至は1年で最も日が短く、夜が長い日です。この日を境に日が伸びるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえていくと考えました。それを「一陽来福」といいます。力がよみがえり運氣も上がる節目ということで、冬至の日にかぼちゃを食べて無病息災を願います。邪気を払うといわれるあずきと一緒に炊いた「いとこ煮」は、郷土料理のひとつで、材料が煮えにくいものから追々入れていくことから、「おいしい」を「甥と甥」で「いとこ」とかけたのが名前の由来といわれます。