

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			
1 (木)	マクブース (スパイス たきこみごはん)	牛乳	タプーリサラダ (パセリサラダ) カラクふうてづくりプリン (スパイスミルクティーふうプリン)	こめ おおむぎ さとう	むぎ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう えび とりにく チーズ エバミルク	たまねぎ にんにく にんじん ビーマン きゅうり パプリカ トマト レモン パセリ	637 26.1 21.6 2.6	宮っ子 チャレンジ W杯給食 (カタルー)
2 (金)	パン りんごジャム	牛乳	あげじゃがいもの トマトソースがらめ キャベツのスープ	コッペパン でんぷん あぶら	ジャム じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん トマト グリーンピース キャベツ こまつな	671 24.9 23.9 2.3	↓
5 (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 みかん	こめ あぶら じゃがいも でんぷん	むぎ さとう あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし	グリーンピース しょうが かぶ にんじん しいたけ かぶのは こまつな みかん	680 30.0 19.2 1.9	
6 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ヤシオマスのねぎソースがけ おひたし ごもくにまめ	こめ でんぷん あぶら	むぎ こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう やしおます ぶたにく だいず さつまあげ こんぶ	★ねぎ しょうが にんにく りんご パセリ ほうれんそう はくさい にんじん	661 30.6 19.5 1.7	
7 (水)	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) セノビーゼリー	しよくパン じゃがいも ゼリー	さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご バター ミートボール	にんじん たまねぎ えだまめ ほうれんそう キャベツ	668 23.2 21.2 2.1	授業参観
8 (木)	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 こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あずき みそ かつおぶし	しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな ★だいこん ごぼう	624 25.8 18.6 1.7	事納めの日
9 (金)	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	
12 (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 ごま あぶら でんぷん	むぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん にんにく しょうが もやし たけのこ にら たまねぎ しいたけ ★ねぎ	699 24.1 23.3 1.8	絵本給食
13 (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 キャベツ にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん れんこん	651 27.6 19.2 2.0	
14 (水)	16こく ごはん	牛乳	シーフードカレー ゆでやさい(フレンチ) ヨーグルト	こめ あぶら	16こく	ぎゅうにゅう えび はたて ベーコン チーズ いか ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし	668 29.2 16.7 1.8	絵本給食
15 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	ヒレカツ からしあえ どさんこじる	こめ こむぎこ はるさめ あぶら	むぎ パンこ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ みそ かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし ★ねぎ にんにく	690 30.0 18.6 2.2	
16 (金)	パン チョコクリーム	牛乳	さかなとベーコンのホイルやき にんじんとまめのスープ オレンジ	コッペパン マーガリン	チョコレート でんぷん	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン チーズ たまご	にんじん とうもろこし ほうれんそう えだまめ レモン オレンジ	669 34.1 21.9 3.0	絵本給食
19 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	あつやきたまご いそべあえ こうやどうふと やさいのいためもの	こめ でんぷん さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ 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	704 27.0 24.8 1.8	
20 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶりだいこん ごまあえ なっとう りんご	こめ ごま	むぎ さとう	ぎゅうにゅう なっとう	だいこん しょうが こまつな キャベツ ★にんじん りんご	674 28.3 20.2 1.8	ぶりの日
21 (水)	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 ようふうたまごスープ	こめ さとう でんぷん	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶら ベーコン たまご	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ セロリ	639 24.3 19.9 1.8	
22 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	てんどん(えび・かぼちゃ) しおこんぶあえ とうにゅういりみそしる	こめ こんにゃく あぶら	むぎ あぶらあげ	ぎゅうにゅう えび みそ こんぶ かつおぶし とうにゅう	かぼちゃ キャベツ はくさい ★だいこん にんじん ごぼう こまつな	693 21.7 23.4 2.6	冬至献立
23 (金)	ハニー ロールパン	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 チョコレートケーキ ロールケーキ いちごプリン	はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト あぶら	しょうが にんにく カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな	509 25.6 15.3 1.9 (デザート抜き)	クリスマス セレクト 給食

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 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
エネルギー 665kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.7g 食塩相当量 2.1g

〈★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

冬至とかぼちゃ

とうじ ねん もっと ひる みじか よる なが ひ ひ さかい ひ の わかし ひと とうじ
冬至は1年で最も昼が短く、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」にかえっ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、「おいおい」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。

