



こんだてよいひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数19回 米飯給食14回 米粉1回 県産小麦0回



日付			こんだてめい		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう						配膳
						血やにくになる		体の調子をととのえる		かや熱のもとになる		パターン
1 (火)	抹茶きなこ揚げパン 牛乳 ゆで野菜 さつまいものシチュー		699 25.7 28.5	きな粉 とり肉 わかめ	牛乳 豆乳	抹茶 たまねぎ キャベツ コーン	にんじん パセリ もやし	パン サラダ油 薄力粉	さとう さつまいも マーガリン			C
2 (水)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き ゆで野菜 かんぴょうの味噌汁		634 21.8 20.5	牛乳 かつお節	とり肉 みそ	しょうが ほうれん草 にんじん たまねぎ	にんにく キャベツ かんぴょう にら	こめ サラダ油	むぎ			A
3 (木)	麦入りご飯 牛乳 さけの西京焼き からしあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ		647 21.8 14.8	牛乳 ふた肉	さけ みそ	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	こめ ごま サラダ油 しらたき	むぎ じゃがいも さとう			A
4 (金)	麦入りご飯 ハンバーグ 牛乳 ほうれん草ときのこのソテー 洋風卵スープ		625 26.8 16.8	牛乳 とり肉	ハンバーグ たまご	ほうれん草 もやし コーン にんじん たまねぎ セロリ	しめじ ひらだけ たまねぎ たまねぎ セロリ	こめ さとう じゃがいも	むぎ マーガリン めん粉			A
7 (月)	麦入りご飯 いわしのおかか煮 牛乳 白菜キムチ 豚汁		609 27.7 17.3	牛乳 ふた肉 みそ	いわし とうふ かつお節	はくさい にんにく だいこん ごぼう	しょうが にんじん ごぼう	こめ ごま油 こんにゃく ラー油	むぎ さといも サラダ油 豆腐			A
8 (火)	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム プレーンオムレツ ゆで野菜 ミネストローネ		631 25.5 26.9	牛乳 とり肉	オムレツ 大豆	キャベツ フロコリー たまねぎ セロリ	にんじん たまねぎ トマトピューレ	米粉パン サラダ油 マカロニ	ブルーベリージャム じゃがいも			C
なかよしメニュー												
9 (水)	麦入りご飯 牛乳 ねぎ入り豚肉の生姜焼き もやしとニラのこまあえ 豊郷野菜味噌けんちん 汁 みかん		662 30.8 17.5	牛乳 豆腐 かつお節	ふた肉 みそ	ねぎ にら だいこん ごぼう みかん	もやし にんじん ごぼう みかん	こめ ごま こんにゃく サラダ油	むぎ さとう さといも			A
10 (木)	麦入りご飯 牛乳 枝豆とじゃこのかき揚げ 天丼のたれ 塩こんぶあえ まろやか味噌汁		610 21.8 17.5	牛乳 たまご あぶらあげ 豆腐	ちりめんじゃこ こんぶ みそ かつお節	えだまめ のり きゅうり だいこん	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう	こめ 小麦粉 こんにゃく 天丼のたれ	むぎ サラダ油			A
11 (金)	五穀ごはん チキンカレー りっちゃんサラダ オレンジ 牛乳		692 22.3 20.6	牛乳 わかめ	とり肉 削り節	たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	にんじん にんにく きゅうり オレンジ	こめ サラダ油 さとう カレー	五穀 じゃがいも ウスターソース			E
14 (月)	麦入りご飯 牛乳 シューマイ にらと春雨の炒め物 味噌汁		712 26.5 23.1	牛乳 たまご あぶらあげ かつお節	しゅうまい ふた肉 みそ	にら しょうが しいたけ	にんじん かぶ	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダ油			A
15 (火)	パン リンゴジャム 牛乳 インディアンボテ キャベツのスープ		616 23.2 22.8	牛乳 とり肉	ふた肉	たまねぎ グリーンピース	にんじん キャベツ	パン でん粉 じゃがいも	りんごジャム サラダ油 さとう			C
16 (水)	麦入りご飯 牛乳 生揚げと野菜の煮つけ 大学いも		676 18.6 19.6	牛乳	生あげ	にんじん しいたけ だけのこ	たまねぎ グリーンピース しょうが	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう さつまいも			B
17 (木)	麦入りご飯 牛乳 おひたし モロの和風マリネ のっぺい汁		601 27.7 14.6	牛乳 とうふ かつお節	モロ ふた肉	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ	こまつな にんじん ごぼう	こめ でん粉 さとう さといも こんにゃく	むぎ 酢 サラダ油 ごま こんにゃく			A
18 (金)	麦入りご飯 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ パナナ		706 20.4 21.2	牛乳 海草	ふた肉	たまねぎ しめじ パセリ コーン	にんじん トマトピューレ キャベツ パナナ	こめ サラダ油 小麦粉	むぎ マーガリン			E
とうじメニュー												
21 (月)	肉まん 牛乳 かぼちゃ入りけんちんうどん ナムル ヨーグルト		622 25.2 18.5	牛乳 とり肉 ヨーグルト	かつお節 なると	だいこん ごぼう こまつな	にんじん かぼちゃ もやし	肉まん こんにゃく さといも ごま油	うどん サラダ油 ごま油			F
22 (火)	アップルパン タンドリーチキン 牛乳 ミニサラダ 野菜スープ		614 30.5 17.1	牛乳 ヨーグルト	とり肉	チリパウダー にんにく カリフラワー しょうが フロコリー カレー粉 にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし ターメリック	アップルパン	サラダ油			C	
23 (水)	麦入りご飯 牛乳 さばの香辛焼き こま酢あえ 吉野汁		645 30.7 19.4	牛乳 とり肉 かつお節	さば あぶらあげ	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ だいこん	こめ さとう しらたき	むぎ ごま油 サラダ油 ごま			A
24 (木)	麦入りご飯 牛乳 おひたし 豚肉と大根の煮物 納豆		621 28.2 17.2	牛乳 なっとう	ふた肉	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 ほうれん草 もやし	こめ サラダ油	むぎ ざらめ			A
クリスマスメニュー												
25 (金)	麦入りご飯 牛乳 ビーフシチュー こんにゃくサラダ チョコケーキ又はいちごケーキ		798 24.5 25.3	牛乳 海藻	牛肉	たまねぎ グリーンピース トマトピューレ キャベツ しめじ こんにゃく	こめ ワイン ぶき 小麦粉 じゃがいも マーガリン いちごケーキ チョコケーキ	むぎ 小麦粉 マーガリン			E	

12月のきゅうしょくもくひょう

「食後の過ごし方を考えよう」

・給食を食べた後は、少し体を休めてから動くように心がけましょう。

☆12月9日(木)は豊郷地域学校園の統一献立「なかよしメニュー」を予定しています。

12月21日(月)は「冬至」です。冬至とは1年で一番昼が短く夜が長い日です。この日に、たくさん栄養素が入っている「かぼちゃ」を食べてゆず湯に入ると風邪をひかないとの言い伝えがあります。海道小学校でもかぼちゃを取り入れた「冬至メニュー」を入れました。お楽しみに！！

小学校中学年一人当たりの学校給食食事摂取基準

エネルギー650Kcal たんぱく質21～32g 脂質14～21g 塩分2.0g

海道小月平均栄養素

エネルギー653kcal たんぱく質25.6g 脂質19.9g 塩分2.1g

・献立は都合により変更することがあります。
今月の豊郷野菜は、こめ・だいこん・ねぎ・白菜・里芋です。



※栃木県の魅力を伝えるために栃木県より12月25日(金) ビーフシチュー中の牛肉を無償提供していただきます。