



令和5年12月 こんだてよていひょう

宇都宮市立清原中央小学校

12月1日(金)は「おべんとうの日」です。



「おべんとう」を家で作って持ってきてみましょう。「はし」もわすれずに！

牛乳は給食で出ます。

おべんとうを作る前には、せっけんでいねいに手を洗いましょう。



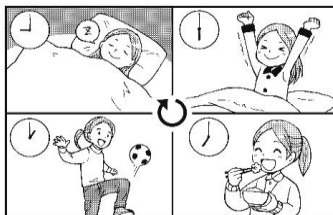
「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう				エネルギー ギー (kcal) たんぱく 質(g) 脂質 (g) 食塩相 当量 (g)	おもな材料					
◎ 3つのグループ「体をつくる」「おもに体の調子を整える」 「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × なにも食べない ↓ 毎日◎がつくようにがんばりましょう。				しっかり たべよう	おもにエネルギーの もとになる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし とのの 体の調子を整える			
1日(木)は、「おべんとうの日」です。じゅんぴをわすれずに！						がんばってつくろう！ さめてから、ふたをしめよう！				
1 金	おべんとうの日		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
4 月		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき ゆでやさ みそけんちんじる	656 22.8 21.8 2.1	こめ こんにやく あぶら	むぎ さといも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんにく にんじん だいこん はくさい	キャベツ こまつな ごぼう
5 火		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご にくじゃが あおなごまあえ	681 25.5 17.2 1.9	こめ じゃがいも しらたき ごま	むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまごやき ぶたにく	にんじん えだまめ キャベツ	たまねぎ ほうれんそう
6 水		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフかきあげどん しおこんぶあえ さわにわん	616 17.9 21.0 1.8	こめ あぶら	むぎ	ぎゅうにゅう しおこんぶ ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい えのき	ごぼう しゅんぎく だいこん ねぎ
7 木		はちみつパン	ぎゅうにゅう	さつまいものシチュー ほうれんそうのサラダ みかん	722 23.5 25.2 2.0	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 とりにく なまクリーム チーズ	にんじん パセリ キャベツ コーン	たまねぎ ほうれんそう もやし みかん
8 金		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	モロのわふうマリネ きりぼしだいこんのサラダ のっぺいじる	655 27.6 18.0 2.0	こめ かたくりこ あぶら こんにやく さといも	むぎ さとう	ぎゅうにゅう モロ とりにく	たまねぎ キャベツ こまつな ごぼう	きりぼしだいこん にんじん だいこん ねぎ
11 月		チキンカレー	ぎゅうにゅう	ゆでやさ ヨーグルト	669 23.5 16.7 1.9	こめ あぶら ルウ	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	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 ブロッコリー
12 火		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さばのこうしんやき こまつあえ ちくぜんに	698 32.0 22.2 2.8	こめ さとう しらたき ごま こんにやく	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく	にんにく キャベツ ごぼう しいたけ だけのこ れんこん きぬさや	ほうれんそう にんじん しいたけ
13 水		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃのコロッケ からしあえ どさんこじる	729 23.2 20.8 2.2	こめ あぶら はるさめ バター	むぎ コロケ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	こまつな にんじん ねぎ	もやし コーン にんにく
14 木		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	シューマイ にらとはるさめのいためもの とうふのちゅうかスープ チーズ	645 25.7 20.5 2.0	こめ はるさめ あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう シューマイ たまご ぶたにく なると わかめ とうふ チーズ	にんじん しょうが ねぎ	しいたけ キャベツ にら
15 金		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ ブロッコリーのペペロンチーノ ようふうたまごスープ	637 23.6 20.0 1.7	こめ さとう あぶら	むぎ じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご	ブロッコリー にんじん セロリー	たまねぎ はくさい
18 月		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいこんのもの ごまあえ りんご	652 24.4 18.4 2.6	こめ あぶら さとう	むぎ さといも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいこん グリーンピース しょうが キャベツ	にんじん ねぎ ほうれんそう りんご
19 火		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	【トマトきゅうりしょうゆ】 いわしのおかか トマとんじる こまつなとじゃこのいためもの	615 27.4 16.3 2.0	こめ あぶら	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし じゃこ ぶたにく とうふ みそ さつまあげ	こまつな トマト ごぼう	にんじん だいこん ねぎ
20 水		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぎょうざ ナムル マーボーどうふ	653 23.9 20.6 1.7	こめ あぶら かたくりこ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ	にんにく しょうが だしのこ たまねぎ しいたけ にら ほうれんそう	しょうが にんじん ねぎ もやし キャベツ
21 木		パン	ぎゅうにゅう	タンドリーチキン ミニサラダ ほしのミネストローネスープ クリスマスケーキ	751 32.2 25.2 2.6	パン じゃがいも マカロニ ケーキ	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン	にんにく ブロッコリー にんじん セロリー	しょうが カリフラワー たまねぎ
22 金		わかめごはん	ぎゅうにゅう	【冬至(とうじ)さんだて】 あげかぼちゃとぶたにくのトウバンジャンあえ にくだんごスープ	746 26.4 24.5 2.9	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	かぼちゃ ねぎ にんじん こまつな	えだまめ しょうが たまねぎ
25 月		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	アジフライ ゆでやさ いなかじる	646 24.8 18.9 1.9	こめ あぶら こんにやく	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ みそ	キャベツ ブロッコリー ごぼう	にんじん こまつな

冬休みも生活リズムをととのえよう！

★はやね・はやおきをしよう

★あさ・ひる・よる きちんとたべよう

★からだを たくさん うごかさう



12月最後の給食当番の人は、白衣の洗たくと、ほろろびやボタンがとれていたら、つくろいをお願いします。
冬休み明けの給食は、1月9日(火)から始まります。白衣セットを忘れずに持参してください。

- ◆◆ 12月平均栄養量 ◆◆
エネルギー：641kcal、たんぱく質：24.1g、脂質：19.7g、食塩相当量：2.0g
- ◆◆ 摂取基準（中学年） ◆◆
エネルギー：650kcal、たんぱく質：21.1g～32.5g、脂質：14.4～21.7g 食塩相当量：2.0g
- ・献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ・米・パンの小麦粉は宇都宮市産、牛乳・米粉パンの米粉は栃木県産です。

冬至 ってなに？

とうじ いちねん ひるま みじか よる なが
冬至は、一年で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気を払うとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。給食では、かぼちゃを使ったメニューが出ます！

