



令和6年11月 こんだてよいひょう

宇都宮市立清原中央小学校

11月5日(火)は『おにぎりの日』です！

「おにぎり」を家で作って持ってきてみましょう。

おかず・牛乳・箸は給食で出ます。



おにぎりを作る前には、せっけんでいねいに手を洗いましょう。

よいしせいで
たべよう

清原地域学校園



「あさごはん」たべた？ しるすつけよう					エネルギー (kcal) たんぱく 質(g) 脂質(g) 食塩相 当量(g)		おもな材料 あかし ちきりけんさん しよきさい 赤字は栃木県産の食材です		おもな材料 ざいりょう あかし ちきりけんさん しよきさい 赤字は栃木県産の食材です		おもな材料 ざいりょう あかし ちきりけんさん しよきさい 赤字は栃木県産の食材です	
◎ 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◎がつくようになんばりましょう。					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 ちきりけんさん 体の調子を整える	
1	金		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフおやこんどにくだんごスープ	1ねん えんぞく	634 254 188 1.8	こめ さとう はるさめ	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう たまご ミートボール	たまねぎ だいのこ こまつな	にんじん グリーンピース
5	火		おにぎりのひ	ぎゅうにゅう	ミンチカツ いそべあえ まろやかみそしる	がんばってつくろう！	368 196 196 1.2	あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	きゅうにゅう とりにく だいず みそ	ほうれんそう だいのこ ごぼう こまつな	もやし にんじん ねぎ
6	水		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくとだいずのみそいため はくさいスープ		667 247 228 2.0	こめ かたくりこ はるさめ	むぎ あぶら みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	しいたけ だいのこ こまつな	にんじん いんげん はくさい
7	木		ミートソーススパゲティ	ぎゅうにゅう	かいそうサラダ		630 260 228 2.4	スパゲティ マーガリン こめこ ごま	あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ かいそう	にんじん にんにく トマト コーン	たまねぎ しょうが キャベツ
8	金		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフひきにくとやさしいあんかけどん とんじる みかん		674 259 21.3 1.1	こめ でんぶ さといも	むぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	しょうが たまねぎ えのき ごぼう	ねぎ にんじん だいこん こまつな みかん
11	月		ごはん	ぎゅうにゅう	みやっこランチ あき「せんどうなべランチ」 あじフライ きりぼしだいこんのポンずあえ せんどうなべ	ちさんちしゅうきょうかしゅうかん	656 250 206 1.0	こめ こんにゃく さといも うどん こま	あぶら さといも こま	ぎゅうにゅう あじ きりぼし みそ とうふ あぶらあげ たまご	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ ごぼう だいのこ しいたけ	ほうれんそう にんじん ねぎ ごぼう だいのこ しいたけ かんぴょう キャベツ
12	火		ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとなまあげのみそいため かんぴょうのたまごとじ		610 240 192 1.6	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ たまご	ねぎ だいのこ にら ほうれんそう	にんじん しいたけ かんぴょう キャベツ
13	水		ぎょうざめし	ぎゅうにゅう	はるまき こまつなとうふのスープ		620 180 254 1.6	こめ さとう	あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ	にら しいたけ にんじん	かんぴょう キャベツ こまつな
14	木		あげパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ ゆでやさしいサラダ	おはなしきゅうしょく	708 265 245 2.5	パン さとう	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ パセリ ブロッコリー	にんじん キャベツ
15	金		ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため おひたし とうふとにらのみそしる		600 287 17.9 1.3	こめ あぶら	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	たまねぎ こまつな もやし はくさい	しょうが にんじん にら
18	月		トマトハヤシライス	ぎゅうにゅう	【トマトきゅうしょく】 フレンチサラダ ウエハース		670 22 228 1.6	こめ あぶら こめこ ウエハース	むぎ バター ルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ しめじ パセリ キャベツ	にんじん トマト ほうれんそう もやし コーン
19	火		わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとごぼうのいために じゃがいものみそしる		615 227 164 2.2	こめ こんにゃく じゃがいも	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なまあげ みそ わかめ	ごぼう だいのこ こまつな	にんじん たまねぎ
20	水		けんちんうどん	ぎゅうにゅう	【しょうかくさい】 ちくわのいそべあげ		421 174 158 2.5	うどん あぶら こめこ	こんにゃく こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あおのり	だいのこ ごぼう	にんじん こまつな
21	木		コッペパン	ぎゅうにゅう	マカロニのクリームに コンソメスープ チョコレートクリーム		640 242 224 2.5	パン こめこ	マカロニ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	たまねぎ グリーンピース ブロッコリー もやし コーン	にんじん マッシュルーム キャベツ
22	金		ポークカレーライス	ぎゅうにゅう	パンパンジーふうサラダ チーズ		686 223 195 2.5	こめ あぶら じゃがいも はるさめ	むぎ こま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ みそ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく
25	月		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	チャーシューんどう ちゅうかスープ あじつけのり	キラキラウィークよいしせいでたべよう	613 241 187 1.8	こめ あぶら さとう かたくりこ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ハム たまご あじつけのり	しょうが にんじん みそ チンゲンサイ だいのこ きくらげ こまつな	たまねぎ もやし しいたけ きくらげ こまつな
26	火		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ おんやさい(ノンエッグマヨネーズ) あおなのみそしる		682 266 214 2.4	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハンバーグ とうふ みそ	にんじん ほうれんそう ねぎ	ブロッコリー
27	水		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	クロック からしあえ ぶたにくとはくさいのスープ		665 204 200 2.4	こめ あぶら	むぎ こま	ぎゅうにゅう ぶたにく	ほうれんそう もやし こまつな だいのこ	にんじん しいたけ はくさい
28	木		コッペパン	ぎゅうにゅう	さつまいものシチュー ゆでやさしいサラダ		688 241 262 2.2	パン こめこ	さつまいも マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム チーズ	にんじん パセリ もやし	たまねぎ キャベツ コーン
29	金		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	マーボーやさいのため さつまいもとりにくしょうゆじる ミニフィッシュ		613 239 164 1.3	こめ あぶら さつまいも	むぎ さとう しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ミニフィッシュ	キャベツ にんじん にんにく ごぼう	だいのこ しょうが たまねぎ だいのこ ねぎ

◆◆ 11月平均栄養量(中学年) ◆◆

エネルギー: 623kcal, たんぱく質: 23.7g, 脂質: 20.5g, 食塩相当量: 1.9g

◆◆ 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。

11月11日に、『宮っ子ランチ』が登場します。(秋: 船頭鍋ランチ)
『宮っ子ランチ』は、私たちの住む宇都宮の特産品や文化など、宇都宮の良さを
知ることのできる給食です。季節ごとに、春→夏→秋→冬と、それぞれの季節の
宮っ子ランチが登場します。

おはなし

きゅうしょく



11月14日は、本に登場する料理を再現する「おはなしきゅうしょく」を行います。

絵本「とくこいひいちゃんパンやさん」に出てくるメニューが登場します。

当日は図書委員のみなさんから本の読み聞かせの放送もあります。

どうぞおたのしみに！

