

12月12日(木)は「おべんとうの日」です!

おべんとうをつくるまえには、せっけんできていねいにてをあらいましょう!



「おべんとう」を家で作って持ってきましょう。「はし」もわすれずに!

※牛乳も出ません。飲み物(お茶か水)も用意しましょう!



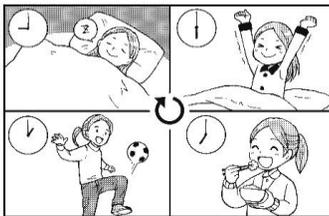
「あさごはん」たべた? しるしをつけよう		しっかり たべよう		エネルギー (kcal)	おもな材料			
◎ 3つのグループ「体をつくる」「おもに体の調子を整える」 「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × なにも食べない ↓ 毎日◎がつくようがんばりましょう。					おもにエネルギーの もとになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	
2月	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	ほうれんそうともやしのサラダ ヨーグルト	733 23.2 24.0 2.6	こめ あぶら ルウ	むぎ こめこ	ぎゅうにゅう ふたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ほうれんそう キャベツ もやし コーン
3火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフちゅうかどん たんたんはるさめスープ	603 25.4 16.6 1.8	こめ あぶら かたくりこ	むぎ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく えび	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ だけのこと えのき はくさい
4水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	はるまき ちゅうかあえ だいこんスープ	693 19.5 25.6 1.9	こめ あぶら	むぎ こま	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ハム	キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ
5木	コッペパン	ぎゅうにゅう	ブレンオムレツ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ いちごミックスジャム	650 23.3 22.6 2.6	パン マカロニ	じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいす	にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー たまねぎ トマトピューレ
6金	スパゲティ クリームソース	ぎゅうにゅう	かいそうサラダ ミルメーク	613 21.0 20.7 1.8	スパゲティ こめこ ルウ	あぶら マーガリン ミルメーク	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム かいそう	しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ こまつな
9月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぎょうざロール ナムル マーボー豆腐	630 24.2 18.5 1.6	こめ あぶら かたくりこ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん しょうが にんにく だけのこと しいたけ にら ねぎ
10火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	カレイのてりやき ごまあえ すいとん ふりかけ	590 21.9 14.1 2.0	こめ ごま	むぎ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう カレイ なまあげ みそ とりにく	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こまつな ごぼう
11水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃのひきにくフライ からしあえ どさんこじる	658 20.3 21.7 1.2	こめ あぶら じゃがいも	むぎ こま バター	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ みそ	もやし はくさい こまつな にんじん にんにく
12木	12日(木)は、「おべんとうの日」です。「はし」と「のみもの」も わすれずに!				<p>がんばってつくらう!</p> <p>さめてから、ふたをしめよう!</p>			
13金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフにしょくどん けんちゃんじる みかん	687 30.5 19.8 2.5	こめ あぶら こんにゃく	むぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう たまご とうふ	グリーンピース しょうが にんじん こまつな だいこん みかん
16月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	【トマトしょうじょく】 いわしのごまみそに もやしとにらのおひたし とまとんじる	626 26.8 16.8 2.1	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう いわし ふたにく とうふ みそ	もやし にら にんじん トマト だいこん ごぼう ねぎ
17火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ふたにくとなまあげのみそいため のっぺいじる	619 24.2 18.6 2.3	こめ さとう さといも	むぎ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ みそ	たまねぎ にら キャベツ にんじん しいたけ だいこん こまつな
18水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	チキンチキンごぼう ひじきサラダ かぶのみそじる	658 21.9 20.8 2.8	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ひじき あぶらあげ	ごぼう えだまめ キャベツ かぶ にんじん たまねぎ
19木	コッペパン	ぎゅうにゅう	さつまいものシチュー イタリアンサラダ チョコクリーム	757 24.3 33.6 2.1	パン こめこ あぶら	さつまいも マーガリン チョコクリーム	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ
20金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	【冬至(とうじ) こんだて】 セルフかきあげどん しおこんぶあえ ほうとうふうみそじる	629 19.3 21.0 1.1	こめ あぶら	むぎ	ぎゅうにゅう しおこんぶ とりにく なまあげ みそ とうにゅう	キャベツ にんじん はくさい かぼちゃ だいこん ねぎ こまつな
23月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ふたにくとだいこんのもの ごまあえ なつとう	640 25.5 18.5 1.6	こめ あぶら さとう	むぎ さといも ごま	ぎゅうにゅう ふたにく なつとう	だいこん にんじん グリーンピース ねぎ しょうが こまつな キャベツ
24火	ハンバーグカレー	ぎゅうにゅう	【クリスマスこんだて】 ブロッコリーのサラダ クリスマスデザート	762 27.4 26.5 1.7	こめ あぶら ルウ	むぎ	ぎゅうにゅう ふたにく ハンバーグ とりにく	にんじん たまねぎ パセリ カリフラワー コーン
25水	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	634 24.1 19.1 2.0	こめ あぶら かたくりこ	むぎ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ とうふ たまご	にら キャベツ にんじん しいたけ しょうが ねぎ はくさい

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 うごかそう



12月最後の給食当番の人は、白衣の洗たくと、ほこ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8日(水)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: 656kcal, たんぱく質: 23.5g, 脂質: 21.0g, 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!

