



令和7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4日(木)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！

おべんとうをつくるまえには、
せっけんでいいいに
てをあらいましょう！



「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう					エネルギー (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「 ^{からだ} 体をつくる」「 ^{からだ} おもに ^{ちようし} 体の ^{ととの} 調子を整える」 「 ^{しよくいん} おもに ^た 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。						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} おもに ^{ちようし} 体の ^{ととの} 調子を整える
1 月			あじカツ からしあえ どさんこじる	633 22.8 17.0 1.7	こめ あぶら じゃがいも	むぎ はるさめ バター	ぎゅうにゅう あじ ふたにく 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
2 火			ゆでやさしいサラダ いちごヨーグルト	731 25.2 24.2 2.2	こめ あぶら こむぎこ	むぎ ルウ バター	ぎゅうにゅう ふたにく ヨーグルト	たまねぎ しめじ パセリ キャベツ ほうれんそう もやし コーン
3 水			ちくぜんに はくさいのみそしる ひじきのり	635 26.0 19.3 1.6	こめ さとう	むぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく みそ こうやどうふ ひじきのり	にんじん しいたけ いんげん ねぎ ごぼう だけのこ ほうれんそう はくさい
4 木	4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！					 がんばってつくろう！ さめてから、ふたをしめよう！		
5 金			セルフビビンバどん チンゲンサイととうふのかきたまスープ	601 27.1 17.7 2.0	こめ あぶら こま	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ たまご	にんじん もやし たまねぎ しいたけ ほうれんそう チンゲンサイ
8 月			きだいフライ いろいろやさしいのおひたし さつまじる	629 25.1 17.6 1.0	こめ あぶら こんにゃく	むぎ さといも	ぎゅうにゅう きだい とりにく とうふ みそ	にら にんじん ごぼう だいこん キャベツ えのき こまつな
9 火			【災害時相互応援協定渋谷区交流給食】 げんきもりもりどん ひじきとたまごのスープ チーズ	665 29.8 22.4 2.8	こめ あぶら こま	むぎ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご ひじき ベーコン チーズ	キャベツ ピーマン ほうれんそう にんにく たまねぎ にんじん しいたけ
10 水			あつやきたまご こまあえ すいとんじる	644 26.1 15.7 3.0	こめ こま こむぎこ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう たまご わかめ とりにく とうにゅう	ほうれんそう にんじん だいこん こまつな キャベツ
11 木			4ねん えんぞく かいそうサラダ さつまいもチップス	614 21.4 21.5 1.8	スパゲティ こむぎこ さつまいも	あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム かいそう	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん ほうれんそう こまつな
12 金			とりにくとじゃがいものケチャップあえ キャベツのスープ キャラメルクリーム	653 26.1 26.8 2.2	こめ あぶら キャラメルクリーム	かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが パセリ にんじん たまねぎ
15 月			【友好都市「うるま市」交流給食】 セルフもすくどん にんじんしりしり シークワーサーゼリー	653 23.2 18.2 2.0	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 もすく だいず たまご ツナ	にんにく たまねぎ いんげん にら ほうれんそう にんじん
16 火			ふたにくとだいこんのにももの ほうれんそうとなまあげのみそしる なっとう	635 26.9 18.5 1.3	こめ あぶら さとう	むぎ さといも	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ なっとう	だいこん ねぎ ほうれんそう はくさい にんじん グリンピース
17 水			いわしのトマトに もやしとにらのおひたし とんじる	688 31.0 22.6 2.4	こめ こんにゃく	むぎ	ぎゅうにゅう ふたにく いわし みそ とうふ	もやし にんじん こまつな だいこん
18 木			オムレツ ほうれんそうのナムル やさしいカレースープ	649 22.7 27.8 3.2	パン あぶら	さとう	ぎゅうにゅう たまご ウインナー	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし たまねぎ もやし
19 金			セルフにしよくどん かぶとじゃがいものあられじる	656 27.8 18.3 2.7	こめ あぶら じゃがいも	むぎ さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく	かぶ しいたけ にんじん グリンピース
22 月			【とうじこんだて】 チキンカツ キャベツのさっぱりあえ とうにゅういりみそしる	671 20.7 19.7 1.1	こめ あぶら こんにゃく	むぎ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ みそ とうにゅう	キャベツ ごぼう ねぎ かぼちゃ にんじん だいこん はくさい
23 火			【みやっこランチ】 セルフねぎしおふたどん フォー ヨーグルト	648 29.1 16.4 1.8	こめ あぶら フォー	むぎ かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ヨーグルト	ねぎ にんにく たまねぎ もやし しょうが にんじん にら チンゲンサイ
24 水			【クリスマスこんだて】 フロッコリーのごまドレサラダ クリスマスケーキ（セレクト）	762 27.4 26.5 1.7	こめ あぶら ケーキ	むぎ ルウ	ぎゅうにゅう ふたにく ハンバーグ とりにく	にんじん フロッコリー コーン たまねぎ カリフラワー
25 木			チリコンカン ツナオムレツ はるさめサラダ	664 29.9 25.9 2.7	パン はるさめ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ベーコン オムレツ	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ にんじん グリンピース ほうれんそう

◆◆ 12月平均栄養量 ◆◆

エネルギー：657kcal、たんぱく質：26.0g、脂質：20.8g、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。

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(木)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。



交流給食について

宇都宮市は令和6年8月3日に沖縄県うるま市と「友好都市」を提携し、令和6年10月18日に東京都渋谷区と「災害時相互応援協定」を締結しました。

うるま市・渋谷区それぞれの郷土料理や特産品を使用した料理などを学校給食で提供することを通して、児童生徒が、各地域の食文化や食に関わる歴史にふれたり、地域の特性を生かした食生活を知ったりすることで、多種多様な食文化を尊重しようとする意識を高めることを目的としています。

9日と15日のメニューはそれぞれの地域の学校給食で提供されている献立を再現したものです。

