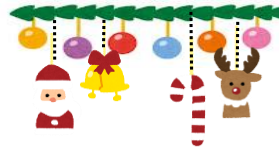




こんだてひょう



2024年
宇都宮市立清原東小学校
12月全17回

(ごはん13回・パン2回・米粉パン1回・めん1回)

日付	こ ん だ て め い		おしらせ	1人分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) えんぶん(g)	お も な ざ い り ょ う					
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
2 (月)		むぎいりごはん ギョウにゅう しろみざかなのチリソースがけ ごますあえ はくさいスープ		618 23.1 17.6 2.1	ギョウにゅう たら ぶたにく	にんにく ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな はくさい	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう すりごま はるさめ			
3 (火)		むぎいりごはん ギョウにゅう セルフにしょくどん カブ とジャガイモのあられじる		629 27.4 18.6 1.9	たまご サラダあぶら とりにく ギョウにゅう あぶらあげ	えだまめ かぶ にんじん かぶのは	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん			
4 (水)		むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのこうみやり いそべあえ みそけんちんじる		590 20.1 17 1.6	ギョウにゅう とりにく きざみのり とうふ むぎみそ	しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう にんじん もやし だいこん こぼろ	こめ むぎ こんにゃく さといも			
5 (木)		むぎいりごはん ギョウにゅう モロのわふうマリネ おひたし のっぺいじる		594 25.2 15.3 2	ギョウにゅう モロ とりにく	たまねぎ ほうれんそう にんじん はくさい だいこん ねぎ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう さといも			
6 (金)		コッペパン ギョウにゅう セルフドライカレーサンド ようふうたまごスープ		595 28.4 23.2 2.4	ギョウにゅう ぶたにく わかめ ベーコン たまご	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ コーン	コッペパン こむぎこ サラダあぶら でんぶん			
9 (月)		むぎいりごはん ギョウにゅう メンチカツ からしあえ どさんこじる		666 21.4 22.8 2	ギョウにゅう メンチ ぶたにく わかめ むぎみそ パター	ほうれんそう にんじん はくさい もやし コーン ねぎ にんにく	こめ むぎ サラダあぶら ごま じゃがいも			
10 (火)		むぎいりごはん ギョウにゅう ポークしゅうまい ナムル マーボーとうふ		629 25.2 18.6 2	ギョウにゅう しゅうまい とうふ ぶたにく みそ	ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ ごま ごまあぶら サラダあぶら ざらめ でんぶん			
11 (水)		むぎいりごはん ギョウにゅう さばのこうしんやりき パンサンスウ ちくぜんに		627 25.9 18.8 2.1	ギョウにゅう さわら とりにく	にんにく キャベツ にんじん もやし ごぼう ほししいたけ たけのこ いんげん	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ こんにゃく サラダあぶら			
12 (木)		おべんとうのひ (ギョウにゅうのていきょうもありません)								
13 (金)		こめこパン ギョウにゅう オムレツ ゆでやさい ミネストローネスープ		578 23.6 24.8 2	ギョウにゅう オムレツ ウィンナー だいず サラダあぶら	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	こめこパン じゃがいも スパゲティ			
16 (月)		むぎいりごはん ギョウにゅう ハンバーグ ホウレンソウとキノコソテー コンソメスープ		612 22.5 20 2	ギョウにゅう ハンバーグ パター ベーコン	ほうれんそう しめじ ねぎ コーン しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん			
17 (火)		むぎいりごはん ギョウにゅう しろみざかなのピリからやりき もやしとにらのごまあえ トマトんじる	トマト給食	575 25.3 12.8 2	ギョウにゅう たら ぶたにく とうふ むぎみそ	しょうが にんにく すりおろし ねぎ もやし にら にんじん トマト	こめ むぎ さとう ごま すりごま じゃがいも			
18 (水)		むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくとだいこんのもの はくさいのしおこんぶあえ		563 19.1 16.5 1.4	ギョウにゅう ぶたにく しおこんぶ	だいこん にんじん いんげん ねぎ はくさい	こめ むぎ サラダあぶら こんにゃく ざらめ ごま ごまあぶら			
19 (木)		むぎいりごはん チキンカレー ゆでやさい	 クリスマス メニュー 冬至メニュー	613 19.9 16.2 2.3	とりにく ギョウにゅう チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ ブロッコリー コーン	こめ むぎ じゃがいも			
20 (金)		アップルパン ギョウにゅう タンドリーチキン ミニサラダ やさいスープ クリスマスカップデザート		619 26.9 19.1 2.1	ギョウにゅう とりにく ヨーグルト	アップルチップ にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ キャベツ	コッペパン デザート			
23 (月)		むぎいりごはん ギョウにゅう セルフかきあげどん おひたし あきふゆやさいみそじる		636 16.8 20.1 2	ギョウにゅう あぶらあげ むぎみそ	ほうれんそう にんじん はくさい かぼちゃ ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さといも			
24 (火)		スパゲティクリームソース ギョウにゅう わかめサラダ		612 22.9 23.1 2	いか ベーコン ギョウにゅう なまクリーム わかめ	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ こまつな	スパゲティ オリーブオイル サラダあぶら はくりきこ マーガリン			
25 (水)		むぎいりごはん ギョウにゅう ハッシュドポーク ゆでやさい		616 22.3 18.3 1.9	ぶたにく パター ギョウにゅう	たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト キャベツ こまつな にんじん	こめ むぎ こむぎこ			

こんげつ
今月の栄養価平均値

カロリー610kcal・たんぱく質23.3g・脂質19.0g・塩分2.0g

今月の栄養価平均値 カロリー610kcal・たんぱく質23.3g・脂質19.0g・塩分2.0g

《献立について》

- ★こんだての内容は変更する場合があります。
- ★栄養価について
 - 表示している栄養価はすべて中学年のものになります。
(低学年のカロリーは-120kcal、高学年のカロリーは+130kcalです。)
 - 栄養価の基準(中学年)
エネルギー:650kcal、たんぱく質21.1g~32.5g、脂質14.4g~21.0g

《今月の主な食材の産地》

- 米⇒宇都宮産
- 豚肉⇒栃木県産
- 牛乳⇒栃木県産
- にんじん、きゃべつ、
ねぎ⇒清原産

★今月のめあて★

じょうぶなからだを
つくろう！

日本の食をしよう

今年もとうとう12月、最後の月になってしまいました。寒い冬の到来に向けて、風邪に負けないように予防メニューをいれました。ビタミンが豊富な野菜や豚肉、タンパク質を取るためにたまごや牛乳などをいれました。12月の行事は冬至です。ことわざで「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」というのがあります。1年で1番昼の短い冬至の日に、かぼちゃを食べてゆず風呂に入ると風邪をひかないと言われています。栄養のあるかぼちゃを食べて、寒さが増す冬に備えようという昔の人の知恵です。