



こんだてひょう



2024年
宇都宮市立清原東小学校
全16回
(ごはん14回・パン2回)

日付	こんだてめい	おしらせ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(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
8 (月)	むぎいりごはん ギョウどん ギョウにゅう アセロラゼリー きりぼしだいこんとほうれんそうのポンずあえ		636 25.7 14.8 2.2	ギョウにゅう ギョウにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ きりぼしだいこん ほうれんそう	こめ しらたき さとう すりごま サラダあぶら
9 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくとやさしいみそいため よしのじる		630 25 19.4 1.8	ギョウにゅう ぶたにく とりにく あかみそ きとしも	キャベツ にんじん ピーマン こまつな	こめ さとう でんぶんこ サラダあぶら
10 (水)	ごもくごはん ギョウにゅう やさいとわかめのとうふよせ こんにやくサラダ	にゅうがくしき	512 18.7 17.8 2	とりにく あぶら ギョウにゅう とうふよせ	たけのこ かんぴよう えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ あぶらあげ さとう ごまあぶら
11 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう トマトハヤシライス ゆでやさしいサラダ	トマト きゅうしよく	670 22.5 22.9 1.7	ギョウにゅう ぶたにく	たまねぎ ほんしめじ ほうれんそう キャベツ	こめ こむぎこ サラダあぶら
12 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう さばのこうしんやき きりぼしだいこんのぼんずあえ きゅうにくとごぼうののもの		644 30.8 18.4 1.9	ギョウにゅう さば きざみのり ギョウにゅう	ニンニク きりぼしだいこん ほうれんそう ごぼう しょうが いんげん	こめ さとう ごまあぶら こんにやく サラダあぶら
15 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう あじフライ ゆでやさしいサラダ さつまじる		652 26.7 18.2 2.4	ギョウにゅう アジフライ とりにく きとしも とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ もやし ごぼう だいこん	こめ サラダあぶら こんにやく
16 (火)	むぎいりごはん チキンカレー ギョウにゅう かいそうサラダ		665 20.9 20.5 2	とりにく サラダあぶら ギョウにゅう	たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも ごまあぶら
17 (水)	むぎいりごはん ギョウにゅう ハンバーグ キャブソース ゆでやさしい みそしる		644 23.6 17.8 1.9	ギョウにゅう ハンバーグ わかめ みそ	キャベツ こまつな たまねぎ	こめ さとう じゃがいも
18 (木)	はちみつパン ギョウにゅう しろみぎかなフライ ゆでやさしいサラダ キャベツのスープ		688 27.8 22.6 2.7	ギョウにゅう ほきフライ ぶたにく	とうもろこし ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	コッペパン サラダあぶら
19 (金)	むぎいりごはん そぼろどん ギョウにゅう ニラたまごトマトみそしる みかんゼリー	トマト きゅうしよく	657 31.2 15.6 2.3	とりにく ギョウにゅう たまご みそ	たまねぎ しいたけ えだまめ にら	こめ さとう みかんゼリー
22 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのしょうがに いそべあえ ぶたにくとやさしいのうまに		659 25.4 18.9 1.5	ギョウにゅう いわし きざみのり ぶたにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ いんげん	こめ じゃがいも こんにやく サラダあぶら
23 (火)	たきおこわ(せきはん) ギョウにゅう コロケ おひたし すましじる おいおいゼリー	にゅうがくおいおい メニュー	704 20.8 20.4 2.5	さきげ ギョウにゅう けずりふし なると とうふ	こまつな キャベツ ほうれんそう	もちごめ こめ コロケ サラダあぶら
24 (水)	むぎいりごはん ギョウにゅう ポークしゅうまい サラダ マーボーどうふ		677 25 19.9 2	ギョウにゅう しゅうまい とうふ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ たまねぎ たけのこ	こめ はるさめ さとう サラダあぶら
25 (木)	ぶどうパン ギョウにゅう ミートボールとやさしいカレーに ゆでやさしいサラダ		673 23.5 19.7 2.4	ギョウにゅう ミートボール バラベーコン	レーズン にんじん たまねぎ えだまめ アスパラ	コッペパン じゃがいも さとう サラダあぶら
26 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう メンチカツ しおこんぶあえ なまあげとやさしいのにつけ		666 23.2 21.1 1.6	ギョウにゅう メンチカツ しおこんぶ なまあげ	キャベツ たまねぎ えだまめ たけのこ	こめ サラダあぶら さとう でんぶんこ
30 (火)	むぎいりごはん セルフかきあげどん ギョウにゅう ゆかりあえ とさに		683 20.7 23 2.3	ギョウにゅう とりにく	キャベツ ゆかり いんげん	こめ サラダあぶら さとう

今月の栄養価平均値 カロリー650kcal・たんぱく質26.0g・脂質18.1g・塩分2.0g

★行事食★

★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~21.6g

食塩相当量: 2.0g

★行事食★

23日 入学お祝いメニュー

赤飯、お祝いいちごゼリーが出ます。

11日 トマトハヤシライス

19日 ニラ卵トマトみそ汁

宇都宮市は、トマトの作付面積が、県内1位★
宇都宮市産トマトを使用した給食を提供します。

《今月の主な食材の産地》

- ・米⇒宇都宮産
- ・牛肉、豚肉⇒栃木県産
- ・牛乳⇒栃木県産

☆今月のめあて☆

たのしい
きゅうしよくに
しよう!