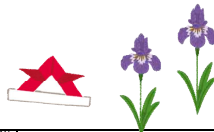




こんだてひょう



2024年
宇都宮市立清原東小学校
全21回
(ごはん17回・米粉パン1回・パン3回)

ひづけ	こ ん だ て め い		おしらせ	お も な ざ い り よ う						
				血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
1 (水)		むぎいりごはん ギョウにゅう ひきにくとまめのカレー パンサンスウ ミニフィッシュ		たんぱく質 (g) 66.4 25.2 19.1 1.9	ギョウにゅう チーズ だいた ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん もやし	トマト キャベツ きゅうり	こめ サラダあぶら さとう	むぎ はるさめ ごまあぶら	
2 (木)		たけのごはん ギョウにゅう さわらのねぎみそやき ごまあえ すましじる かしわもち		67.6 28.8 17.3 2.5	あぶらあげ ギョウにゅう とうふ	とりにく さわら とうふ	たけのこ えだまめ キャベツ だいこん	にんじん ほうれんそう もやし	こめ さとう かしわもち	むぎ
7 (火)		むぎいりごはん ギョウにゅう ハンバーグ わふうきのソース みそけんちんじる セノビーゼリー		65.6 23 17.4 2.1	ギョウにゅう ハンバーグ とうふ	だいこん えのきたけ にんじん ごまつな	しめじ まいたけ ごぼう	こめ さとう セノビーゼリー	むぎ さといも	
8 (水)		むぎいりごはん ギョウにゅう ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ		62.1 26.3 18.9 1.8	ギョウにゅう ペーコン	とりにく	ねぎ しょうが もやし たまねぎ	にんにく ほうれんそう にんじん たけのこ	こめ はくりきこ ごまあぶら ごま	むぎ でんぶんこ さとう
9 (木)		むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたキムチいため わんたんスープ		60.6 24.7 17.7 1.8	ギョウにゅう ぶたにく	にら もやし チンゲンサイ	キャベツ にんじん ねぎ	こめ サラダあぶら	むぎ ワンタン	
10 (金)		こめこパン チョコクリーム ギョウにゅう マカロニのクリームに ゆでやさサラダ レモンゼリー		67.9 25.9 25.4 1.9	ギョウにゅう ペーコン チーズ	とりにく	たまねぎ いんげん キャベツ	にんじん マッシュルーム コーン	こめごはん マカロニ はくりきこ レモンゼリー	チョコ サラダあぶら マーガリン
13 (月)		むぎいりごはん ギョウにゅう ちくわにしょうあげ ごまあえ なめこのみそじる		63.1 23.1 16.5 2.3	ギョウにゅう ちくわ とうふ	ほうれんそう キャベツ ねぎ	にんじん なめこ	こめ はくりきこ すりごま	むぎ さとう	
14 (火)		むぎいりごはん シューマイ ギョウにゅう ごまずあえ いりとうふ		64.9 26.8 19.4 1.9	ギョウにゅう しょうまい とうふ ぶたにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ	キャベツ ほししいたけ えだまめ	こめ しらたき すりごま	むぎ さとう サラダあぶら	
15 (水)		むぎいりごはん ギョウにゅう さわらのてりやき ゆでやさい とんじる		64.4 28.5 18.6 2.1	ギョウにゅう さわら とうふ ぶたにく	しょうが にんじん だいこん ねぎ	キャベツ アスパラ ごぼう	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま	
16 (木)		むぎいりごはん ギョウにゅう セルフとまとんどん あつやきたまご さっぱりあえ		63.9 25.8 20.4 2.2	ギョウにゅう ぶたにく あつやきたまご	にんにく たまねぎ ごまつな もやし	トマト アスパラ キャベツ	こめ	むぎ	
17 (金)		あげパン (ココア) ギョウにゅう じゃがいものそばろに ゆでやさい てづくりドレッシング ヨーグルト		72.2 25 25.4 2.2	ギョウにゅう ぶたにく ヨーグルト	えだまめ ほうれんそう キャベツ	にんじん キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも ごま	サラダあぶら グラニュー糖 はるさめ ごまあぶら	
20 (月)		むぎいりごはん ギョウにゅう やきざかな (さばぶなかぼし) ゆでやさい わふうドレッシング ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの		62.0 25.9 18.8 1.8	ギョウにゅう ぶたにく	さば	キャベツ ごまつな にんにく きりぼしだいこん	にんじん もやし いんげん	こめ サラダあぶら ごま	むぎ さとう
21 (火)		むぎいりごはん セルフちゅうかどん ギョウにゅう ちゅうかスープ		55.3 23.7 13.2 1.8	ぶたにく なると ギョウにゅう	いか きゅうり	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ	たまねぎ ピーマン ごまつな	こめ サラダあぶら でんぶんこ ごまあぶら	むぎ さとう
22 (水)		むぎいりごはん ポークカレー ギョウにゅう ゆでやさい イタリドレッシング アロエヨーグル		72.3 21.8 21.3 2.1	ぶたにく だっしふんにゅう ギョウにゅう	チーズ ヨーグルト	たまねぎ しょうが キャベツ	にんじん ほうれんそう コーン	こめ じゃがいも	むぎ
23 (木)		むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのからあげ おひたし みそじる		70.5 27.3 26.6 2.1	ギョウにゅう とりにく とうふ	キャベツ にんじん	もやし ほうれんそう	こめ でんぶんこ	むぎ	
24 (金)		ナン チリコンカン ギョウにゅう オムレツ ゆでやさい こうみたまねぎドレッシング		56.2 25.5 21.4 3.1	ギョウにゅう ぶたにく オムレツ	たいざ ペーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん えだまめ トマト もやし	ナン サラダあぶら	
27 (月)		むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのうめじょうゆに もやしのソテー なめこじる		60.6 26.8 16.7 2.4	ギョウにゅう ペーコン とうふ	いわし	もやし なめこ	にら ねぎ	こめ ごまあぶら	むぎ
28 (火)		むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくとみややさいいため ごまずあえ はるやさいみそじる ミルクプリンイチゴソース		63.5 25.6 14.4 2.2	ギョウにゅう ぶたにく	アスパラ たまねぎ かんぴょう キャベツ	トマト にんにく にんじん コーン	こめ サラダあぶら すりごま じゃがいも	むぎ さとう むぎ	
29 (水)		むぎいりごはん ギョウにゅう チキンごぼう みそじる		63.4 25.5 19.7 1.8	ギョウにゅう とりにく	ごぼう はくさい	ほうれんそう	こめ でんぶんこ さとう	むぎ サラダあぶら ごま	
30 (木)		むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのだいずのみそいため おひたし ひじきばっば		63.9 23.4 22 1.7	ギョウにゅう とりにく だいた	にんじん いんげん キャベツ	たけのこ ごまつな もやし	こめ でんぶんこ さとう	むぎ サラダあぶら	
31 (金)		コッペパン セルフドライカレーサンド ギョウにゅう かいそうサラダ あんにんふうプリン		63.0 26.4 21.4 2.3	ギョウにゅう ぶたにく ギョウにゅう	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん パセリ コーン	コッペパン こむぎこ あんにんふうプリン		

今月の栄養価平均値 カロリー643kcal・たんぱく質25.5g・脂質19.6g・塩分2.1g

《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,

《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☆

きゅうしょくを
じょうずに
わけよう!

日本の食を知ろう

今月の行事食はこどもの日メニューです。日本の食事は、季節の行事やお祭りのときに特別な料理を食べる習慣があります。食べ物への感謝を込めて神様にお供えし、健康や幸せ、作物の美りを願い、同じものを食べ祈ります。こどもの日に食べる柏餅もその一つです。柏の木は、新芽が出るまで古い葉が落ちない特性から、新芽を子供、古い葉を親に見立て、家系が絶えない、子孫繁栄と結びつけ、その葉を巻いた柏餅は縁起がいい食べ物として食べられてきました。こどもの日には子供達の健やかな成長をお祝いして食べられるようになりました。