



12月の給食献立予定表

★都合により給食内容が変更されることがあります。

※給食回数 17回(米飯回数13回 県産小麦パン4回)

宇都宮市立国本中央小学校

ひづけ 日付	献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		ちにく・しよくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)	からだ・ちようし・ととの・しよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)	わつ・ちから・しよくひん 熱や力になる食品 (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
2 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	633 kcal
	牛乳	牛乳			26.9 g
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ たらねぎ にんにく しょうが	サラダ油 さとう かたくりこ	20.2 g
	ナムル		にんじん ほうれんそう もやし	ごま油	1.7 g
3 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	626 kcal
	牛乳	牛乳			27.7 g
	いわしのおかか煮	いわし			18.5 g
	おひたし		ほうれんそう にんじん キャベツ		2.0 g
4 (水)	豚汁	ぶたにく とうふ あらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	サラダ油 さといも こんにゃく	
	パン			こむぎこ	655 kcal
	牛乳	牛乳			23.5 g
	とちおとめジャム		いちご	さとう	21.9 g
5 (木)	インディアンポテト	ぶたにく	たまねぎ	サラダ油 じゃがいも	2.2 g
	キャベツのスープ	ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ		
	麦入りご飯			こめ むぎ	629 kcal
	牛乳	牛乳			29.4 g
6 (金)	納豆	だいず	だいこん		17.8 g
	からしあえ		はくさい こまつな もやし		1.8 g
	豚肉と大根の煮物	ぶたにく	だいこん ねぎ にんじん	サラダ油 こんにゃく	
	ご飯(もち米入り)			こめ もちこめ	728 kcal
9 (月)	セルフ高野豆腐	ぶたにく ころもとうふ あらあげ	にんじん しいたけ いんげん ごぼう	さとう こんにゃく	29.9 g
	牛乳	牛乳			26.0 g
	厚焼き卵	たまご		さとう	2.3 g
	磯辺あえ	のり	ほうれんそう キャベツ		
10 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	657 kcal
	牛乳	牛乳			24.8 g
	セルフ豚丼	ぶたにく	たまねぎ ねぎ	さとう サラダ油 しらす	20.2 g
	味噌けんちん汁	みそ あらあげ とうふ かつお	はくさい だいこん にんじん ごぼう こまつな	サラダ油 さといも ごま油 こんにゃく	2.6 g
11 (水)	麦入りご飯			こめ むぎ	644 kcal
	牛乳	牛乳			22.2 g
	鶏肉の香味焼き	とりにく	にんじん ねぎ にんにく しょうが しょうが	サラダ油 さとう	21.3 g
	ごまあえ		キャベツ にんじん もやし	ごま	2.0 g
12 (木)	大根とこんにゃくの炒め煮	ぶたにく	だいこん いんげん にんじん	サラダ油 さとう こんにゃく	
	シュガートースト			こむぎこ マーガリン さとう	635 kcal
	牛乳	牛乳			24.1 g
	インド煮	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん いんげん トマト	じゃがいも さとう こんにゃく サラダ油	24.2 g
13 (金)	ゆで野菜		ほうれんそう キャベツ にんじん	サラダ油 さとう	3.0 g
	麦入りご飯			こめ むぎ	664 kcal
	牛乳	牛乳			25.9 g
	あじフライ	あじ		サラダ油 こむぎこ ばんこ	21.2 g
13 (金)	こんにゃくサラダ		キャベツ にんじん	サラダ油 こんにゃく	2.0 g
	田舎汁	とりにく みそ かつお とうふ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	こんにゃく さとう じゃがいも	
	麦入りご飯			こめ むぎ	682 kcal
	牛乳	牛乳			29.8 g
13 (金)	セルフ二色丼	とりにく たまご	しょうが	サラダ油 さとう	20.9 g
	わんだんスープ	ぶたにく	にんじん キャベツ こまつな ねぎ	こむぎこ	2.2 g

ひつけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんるい (赤色の分類)	からだちようしととのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 まいるぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
16 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	653 kcal
	牛乳	牛乳			25.9 g
	豚肉と野菜のみそいため	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ にら ししいたけ	サラダ油 さとう かたくりこ	22.4 g
	春雨中華スープ	とりにく たまご	にんじん たけのこ キャベツ こまつな ねぎ	ごま油 さとう はるさめ	1.7 g
17 (火)	 お弁当の日				
18 (水)	パン			こむぎこ	603 kcal
	牛乳	牛乳			24.8 g
	マカロニのクリーム煮	とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	サラダ油 こむぎこ マーガリン	20.7 g
	海藻サラダ	かいそう	きゃべつ あおじそ コーン	サラダ油	2.6 g
19 (木)	麦入りご飯			こむぎこ オリブオイル サラダ油	666 kcal
	牛乳	牛乳			30.4 g
	さばの香辛焼き	さば	ねぎ にんじん にんにく	ごま油	21.3 g
	ごま酢あえ		キャベツ ほうれんそう にんじん	ごま さとう	2.7 g
ひじきと大豆のいり煮	ひじき だいず あららあげ さつまあげ	にんじん	サラダ油 こんぱく さとう		
20 (金)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	676 kcal
	牛乳	牛乳			18.0 g
	かぼちゃコロッケ	ぶたにく	にんじん たまねぎ	サラダ油 こむぎこ ばんこ	22.9 g
	にんにくしょうゆあえ		にんじん もやし にら にんにく		3.8 g
まろやか味噌汁	ぶたにく とうもろこし あららあげ みそ かつお	だいこん にんじん こぼう ねぎ	こんぱく さといち		
23 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	631 kcal
	牛乳	牛乳			29.0 g
	白身魚フライ	ホキ		サラダ油 こむぎこ ばんこ	19.3 g
	サラダ		もやし キャベツ にんじん ほうれんそう	サラダ油 さとう	2.2 g
にら卵汁	たまご とうふ みそ かつお	にら			
24 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	628 kcal
	牛乳	牛乳			19.5 g
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	サラダ油 じゃがいも	17.7 g
	ブロッコリーサラダ		キャベツ コーン にんじん ブロッコリー	サラダ油 さとう	1.9 g
25 (水)	パン			こむぎこ	608 kcal
	牛乳	牛乳			30.5 g
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが	サラダ油	20.3 g
	サラダ		ブロッコリー にんじん カリフラワー	サラダ油 さとう	2.8 g
	ミネストローネスープ	ベーコン みそ	トマト たまねぎ セロリ にんじん	サラダ油 じゃがいも	
いちごプリン	とうもろこし	いちご	さとう		

* 17日のお弁当の日には牛乳はつきません。各自飲み物を持参してください。

* 1つでもお弁当作りのお手伝いができるるとよいでね。お弁当を忘れずに!!

今月の国本地区の野菜	にら	小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
<<給食食材の放射性物質検査結果>> 11月6日の給食に使用した「ほうれんそう」の放射性物質検査を行いました結果、放射性セシウム定量下限地未満、放射性ヨウ素定量下限地未満でした。		エネルギー 650kcal たんぱく質 21.1g~32.5g 脂質 14.4g~21.6g 塩分相当 2.0g	652 kcal 25.8 g 20.8 g 2.3 g

*1月8日(水曜) から給食が始まります。

