



★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 18回（米飯回数13回 県産小麦パン4回）

12月の給食献立予定表

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 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 きいろぶんるい （黄色の分類）	たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分相当 (g)
1 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	662 kcal
	牛乳	牛乳			20.0 g
	セルフ豚丼	ふたにく	ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース	しらたき サラダ油 さとう	19.5 g
	けんちん汁	かつお とうふ	にんじん ごぼう こまつな だいこん	こんにゃく さといも	2.6 g
2 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	650 kcal
	牛乳	牛乳			25.9 g
	さんまのみぞれ煮	さんま	だいこん		21.2 g
	おひたし		こまつな はくさい		1.9 g
3 (水)	肉団子スープ	ふたにく	ねぎ にんじん きゃべつ たけのこ しょうが	はるさめ かたくりこ	
	揚げパン	ココア		こむぎこ サラダ油 さとう	686 kcal
	牛乳	牛乳			25.2 g
	ゆで野菜		ほうれんそう きゃべつ もやし コーン		24.8 g
4 (木)	ポークボトフ	ふたにく ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ いんげん	サラダ油 じゃがいも	2.6 g
	麦入りご飯	宮っ子ランチ献立		こめ むぎ	641 kcal
	牛乳	牛乳			24.5 g
	ハンバーグ	ふたにく	だいこん	サラダ油	21.0 g
5 (金)	おろぼんちー	チーズ			1.8 g
	洋風卵スープ	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ こまつな	サラダ油	
	麦入りご飯			こめ むぎ	692 kcal
	牛乳	牛乳			21.6 g
8 (月)	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト	サラダ油 じゃがいも	21.2 g
	ゆで野菜		にんじん コーン きゃべつ フロッコリー		2.4 g
	県産ヨーグルト	ヨーグルト			
	さつまいもごはん			こめ もろごめ さつまいも	646 kcal
9 (火)	牛乳	牛乳			27.5 g
	さばの香辛焼き	さば		ごま油	19.7 g
	ごま酢あえ		にんじん こまつな きゃべつ	ごま さとう しらたき	2.6 g
	筑前煮	とりにく さかなすりめ	ごぼう しいたけ たけのこ いんげん	サラダ油 さとう	
10 (水)	麦入りご飯			こめ むぎ	666 kcal
	牛乳	牛乳			19.9 g
	かきあげ			サラダ油	22.0 g
	塩こんぶ和え	こんぶ	きゃべつ もやし にんじん		1.8 g
11 (木)	まろやか味噌汁	みそ とうにゅう あぶらあげ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	こんにゃく	
	パン			こむぎこ	713 kcal
	牛乳	牛乳			25.5 g
	インディアンポテト	ふたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	サラダ油 じゃがいも	24.9 g
11 (木)	白菜のスープ	ベーコン	にんじん はくさい たまねぎ	サラダ油	2.4 g
	スパゲティ			こむぎこ サラダ油	725 kcal
	牛乳	牛乳			23.6 g
	クリームソース	とり肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ	サラダ油 こむぎこ マーガリン	24.6 g
11 (木)	海草サラダ	わかめ	きゃべつ にんじん コーン もやし	こんにゃく サラダ油 さとう	2.4 g
	りんごゼリー		りんご	ゼラチン さとう	

ひづけ 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 ょ 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 ょ う し と の し ょ 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 ょ く ひ ん 熱や力になる食品 きいろ ぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分相当 (g)
12	(金)	麦入りご飯			こめ むぎ	652 kcal
		牛乳	牛乳			28.6 g
		セルフ二色丼	とりにく たまご	しょうが たまねぎ グリンピース	サラダ油 さとう	19.1 g
		かぶとじゃがいものあられ汁	かつお あぶらあげ	かぶ にんじん しんじけ	じゃがいも かたくりこ	2.0 g
15	(月)	麦入りご飯			こめ むぎ	652 kcal
		牛乳	牛乳			17.5 g
		豚肉と野菜のみそいため	ぶたにく みそ	きゃべつ ねぎ にんじん しんじけ ひーまん	サラダ油 さとう かたくりこ	22.0 g
		春雨中華スープ	とりにく たまご	にんじん きゃべつ	ごま油	1.5 g
16	(火)	 お 弁 当 の 日				
17	(水)	パン			こむぎこ	657 kcal
		牛乳	牛乳			22.4 g
		とちおとめジャム		いちご		17.3 g
		ゆで野菜		きゃべつ にんじん フロッコリー		2.7 g
		ミネストローネスープ	ベーコン	たまねぎ セロリ トマト		
18	(木)	麦入りご飯			こめ むぎ	686 kcal
		牛乳	牛乳			26.2 g
		ハムカツ	ぶたにく たまご		こむぎこ ばんこ サラダ油	19.0 g
		からしあえ		にんじん はくさい もやし ほうれんそう	はるさめ	4.0 g
		道産子汁	ぶた肉 みそ わかめ かつお	もやし にんじん コーン ねぎ にんにく	きゃがいも マーガリン	
19	(金)	麦入りご飯			こめ むぎ	612 kcal
		牛乳	牛乳			23.8 g
		麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ しんじけ ねぎ にら	サラダ油 さとう かたくりこ	17.5 g
		春雨サラダ		コーン キャベツ もやし	ごま油 はるさめ	1.6 g
22	(月)	麦入りご飯			こめ むぎ	604 kcal
		牛乳	牛乳			25.3 g
		豚肉と大根の煮物	ぶたにく	だいこん しょうが にんにく にんじん グリンピース	サラダ油 さとう でんこ	16.2 g
		ごまあえ		ごまつな きゃべつ にんじん	ごま さとう	1.4 g
		納豆	なっとう			
23	(火)	麦入りご飯			こめ むぎ	650 kcal
		牛乳	牛乳			20.3 g
		ハヤシライス	ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	サラダ油 マーガリン	20.6 g
		ゆで野菜		にんじん フロッコリー	じゃがいも サラダ油	2.1 g
24	(水)	麦入りご飯			こめ むぎ	677 kcal
		牛乳	牛乳			26.9 g
		いわしのおかか煮	いわし かつお			21.7 g
		さっぱりあえ	のり	ごまつな きゃべつ ほうれんそう もやし		2.3 g
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ かつお	だいこん ごぼう ねぎ しんじけ にんじん	こんにゃく さといも サラダ油	
25	(木)	パン	クリスマス献立		こむぎこ	637 kcal
		牛乳	牛乳			30.6 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	24.4 g
		サラダ		フロッコリー にんじん カリフラワー コーン	サラダ油	2.7 g
		野菜スープ	ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ		
		クリスマスゼリー	だいす	いちご	ゼラチン さとう	

8日の「さつまいもごはん」には2年生が芋ほりしたさつまいもを使用します。

今月の国本地区の野菜		ほうれんそう さつまいも	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》			エネルギー 650kcal	662 kcal
11月5日の給食に使用した「はくさい」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。			たんぱく質 21.1g～32.5g	24.2 g
			脂質 14.4g～21.6g	20.9 g
			塩分相当 2.0g	2.3 g