



こんだて予定表 12月



全	17回
米飯	12回
パン	4回
麺	1回

《12がつの きゅうしよくもくひょう》 たべもののえいようについてかんがえよう



ひづけ	こんだてめい	カロリー タンパク しぼ	おもなざいりょう				ぎょうじ		
			血やにくになる	体の調子をとのえる	力や熱のもとになる				
2 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ほうれんそうときのこのソテー ようふうたまごスープ	638 23.8 19.3	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ハンバーグ	ほうれんそう ごまつな えりんぎ しめ セロリ たまねぎ にんじん	じゃがいも むぎ バター コーン ごめ				
3 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぷりぷりえびぎょうざ チョコレートサラダ 激ウマ!!トマト麻婆豆腐 (6-2小田さん)	692 23.0 24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ 豆腐	ごまつな キャベツ にんじん ねぎ	たまねぎ わかめ トマト にら	ごめ むぎ		トマトコンクール 佳作こんだて	
4 (水)	コッパン ぎゅうにゅう セルフドライカレーサンド ポイルキャベツ はくさいスープ アセロラゼリー	678 29.3 22.8	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん はくさい たけのこ	たまねぎ キャベツ	パン ごむぎこ	ゼリー		
5 (木)	 おべんとうのひ きゅうしよくでは ぎゅうにゅうがです		ぎゅうにゅう					おべんとうを わすれずに	
6 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフビビンバどん ワンタンスープ	675 26.0 23.0	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん キャベツ ほうれんそう ごまつな もやし	ごはん ごまあぶら	ごめ			
9 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか もやしとらのごまあえ とんじる	625 27.4 17.4	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ	もやし にら にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう	ごはん さいも	ごめ		
10 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの おひたし あじつけのり	570 23.2 15.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	うずらたまご にんじん だいこん もやし	ねぎ はくさい ほうれんそう	むぎ ごめ			
11 (水)	コッパン ぎゅうにゅう マーシャルビーンズ さかなとベーコンのオイルやき はくさいとあさりのスープ	608 30.8 27.9	ぎゅうにゅう あさり	メルルサ ベーコン	はくさい ねぎ にんじん	コッパン チョコクリーム	パン チョコ		
12 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ からしあえ みそけんちんじる	668 20.2 20.2	ぎゅうにゅう あぶらあげ 豆腐	たまご とり みそ	ごまつな にんじん キャベツ	だいこん ごぼう こんにやく	ごめ かぼちゃフライ さいも	むぎ	
13 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフにしよどん かぶとじゃがいものあられじる みかん	706 29.4 20.0	ぎゅうにゅう あぶらあげ	たまご とり	みかん にんじん ほししいたけ	かぶ かぶのは	ごめ じゃがいも	むぎ	
16 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのこうしんやき ごますあえ ちくげんに	644 26.9 18.9	ぎゅうにゅう あじ	とり	ごまつな にんじん キャベツ	しらたき ごぼう たけのこ いんげん	ごめ むぎ さいも		
17 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフかきあげどん まろやかみそしる しおこんぶあえ	658 18.1 22.2	ぎゅうにゅう あぶらあげ	みそ とうにゅう	やさいかきあげ キャベツ きゅうり にんじん	ねぎ だいこん ごぼう こんにやく	ごめ あぶら	むぎ	
18 (水)	ガーリックトースト ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ゆでやさい ポテトスープ	701 22.5 30.4	ぎゅうにゅう ベーコン	オムレツ	キャベツ にんじん たまねぎ	コーン わかめ	しよパン マーガリン じゃがいも		
19 (木)	ウインナーとトマトのパンネ ぎゅうにゅう ゆでやさい とうにゅうプリンタルト 	548 20.4 24.6	ウインナー ぎゅうにゅう	たまご とり	まめ トマト たまねぎ	しめじ にんじん ブロッコリー	パンネ プリンタルト		トマト給食
20 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やさきかな おひたし おひたしゆずふうみ ほうとうじる 	603 26.5 16.0	ぎゅうにゅう 豆腐	みそ ぶたにく さば	ごまつな はくさい ゆず	かぼちゃ にんじん こんにやく だいこん	ごはん ほうとう	むぎ	冬至給食
23 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのわふうマリネ もやしのキムチあえ のっぺいじる	631 27.2 17.0	ぎゅうにゅう モロ とり	たまねぎ にら もやし ねぎ	こんにやく にんじん だいこん ごぼう	ごはん さいも	むぎ		
24 (火)	バターロール ぎゅうにゅう チキンのオープンやき ブロッコリーのサラダ コーンスープ セレクトケーキ 	808 28.2 39.0	ぎゅうにゅう チーズ	チキン ベーコン	ブロッコリー たまねぎ コーン あかピーマン	ロールパン ごむぎこ マーガリン	セレクトデザート		クリスマス メニュー
25 (水)	ごこごはん ぎゅうにゅう チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	735 25.5 22.2	ぎゅうにゅう ヨーグルト とり		キャベツ にんじん たまねぎ	えだまめ かいそう	ごめ じゃがいも	ごこごまい	

*都合により献立が変更になる場合があります。

*今月の平均値 エネルギー：658kcal たんぱく質：25.2g 脂質：22.3g

*栄養価は、中学年のものです。

12月の行事食

3日 **宇都宮市トマト料理コンクール佳作作品**

峰小の6-2小田瑛翔さんが考えたトマト料理が佳作に選ばれました！
給食を通して峰小のみんなにも！



5日 **おべんとうの日**

給食では、牛乳のみ出ます。おべんとうを忘れずに持ってきましょう。



20日 **冬至献立**



12月22日は冬至です。太陽の高さが最も低くなるため、一年で最も夜が長くなります。



この日にかぼちゃを食べ、ゆずのお風呂に入ると健康で過ごせるといわれています。給食では、汁の中にたっぷりかぼちゃを入れました。

24日 **クリスマス給食**

セレクトデザートは、チョコケーキ・いちごケーキ・ゼリーの中から1つ選びます。