



12月 きゅうしょくこんだてよていひょう



みやのはらしょうがっこう

給食回数 19回 (米飯 15回・市産小麦パン 4回・米粉パン 0回・麺 0回)

日付		こ ん だ て め い			1食分・1人あたり たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う						予 定
						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		
1	月	コッペパン	ぎゅうにゅう	あげじゃがいものカレーいため キャベツのスープ りんごジャム	667 25.5 24 2	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース こまつな	にんじん キャベツ りんご	ジャバツ かたくりこ じゃがいも	サラダあぶら さとう	6年生 修学 旅行
2	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さわらのみやじまみそづけやき もやしとにらのごまあえ とんじり	626 25.9 18.5 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	さわら とうふ かつおぶし	もやし にんじん ごぼう	こまつな だいこん	こめ すりごま さといも サラダあぶら	むぎ さとう しらたき	6年生 代休 B日課
3	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのチーズフライ さっぱりあえ にらたまじり	624 27.6 16.8 2.1	ぎゅうにゅう チーズ とうふ みそ	メルルーサ かつおぶし たまご	こまつな にら だいこん	キャベツ にんじん	こめ こむぎ サラダあぶら	むぎ パンこ	
4	木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご チョレキふうサラダ こおりとうふとやさしいのいためもの	661 26.8 21.1 2	ぎゅうにゅう こおりとうふ のり	ぶたにく たまご	こまつな にんじん にんにく たまねぎ	キャベツ もみりのり しいたけ えだまめ	こめ サラダあぶら	むぎ さとう	
5	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あげぎょうざ ナムル マーボーとうふ	677 24.1 23.1 1.7	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ぎょうざ ぶたにく	こまつな にんじん しょうが たまねぎ	もやし にんにく だけのこ ほししいたけ	こめ サラダあぶら ごまあぶら かたくりこ	むぎ ごま さとう	B日課
8	月	しょくパン	ぎゅうにゅう	フレンチトースト ミートボールとやさしいのカレーに ゆでやさしい	628 23.2 21.4 2.3	ぎゅうにゅう ミートボール	たまご	にんじん えだまめ キャベツ	たまねぎ ほうれんそう	しょくパン マーガリン サラダあぶら	さとう じゃがいも	
9	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ ゆでやさしい ようふうスープ	612 21.7 17.1 1.8	ぎゅうにゅう ベーコン	ハンバーグ	キャベツ ブロッコリー セロリー	にんじん たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	むぎ じゃがいも	B日課
10	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハムカツ からしあえ とさんこじり	748 26.3 18.3 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ハム わかめ かつおぶし	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし とうもろこし にんにく	こめ こむぎ サラダあぶら バター	むぎ パンこ はるさめ じゃがいも	
11	木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのマーメレードやき やさしいのんにくしょうゆあえ こもくきんぴら	706 22.1 24.1 2.2	ぎゅうにゅう さつまあげ	とりにく ぶたにく	にんにく キャベツ ごぼう	もやし にんじん だいこん	こめ マーメレード こんにやく さとう	むぎ ごまあぶら サラダあぶら	
12	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	きょうどりょうり やまぐちけん チキンチキンごぼう たくわんあえ おおひら（にもの）	764 30.6 25.4 2	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	とりにく こおりとうふ	ごぼう もやし たくあん ほししいたけ	えだまめ ほうれんそう れんこん にんじん	こめ かたくりこ さとう こんにやく	むぎ サラダあぶら さといも	B日課
15	月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	いわしのかばやき いそべあえ じゃがいものそぼろに	741 27.1 23.5 2	ぎゅうにゅう ぶたにく	いわし のり	しょうが キャベツ えだまめ	こまつな にんじん	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	むぎ サラダあぶら ごま	
16	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	やきざかな（あかうおかつづけ） ゆでやさしい いなかじり	578 26.7 13.5 1.7	ぎゅうにゅう とうふ みそ	あかうお とりにく かつおぶし さけかす	キャベツ かんぴょう こまつな	にんじん ごぼう	こめ じゃがいも サラダあぶら	むぎ こんにやく	B日課
17	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	とりにくとじゃがいもの クチャップあえ トマトスープ いちごジャム	679 29.4 20.7 2.9	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	しょうが パセリ キャベツ いちご	レモン たまねぎ トマト	コッペパン かたくりこ じゃがいも	サラダあぶら さとう	
18	木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのこみみやき ゆでやさしい みそしる	711 23.1 23.8 2.2	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	とりにく みそ	しょうが キャベツ ブロッコリー	にんにく にんじん だいこん	こめ サラダあぶら さといも	むぎ こんにやく	
19	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	みやっこうランチ「ねぎ」 ちいきでとれたしよくさいを つかいました モロのわふうマリネ ゆかりあえ のっぺいじり	618 25.7 16.7 1.9	ぎゅうにゅう とりにく	モロ かつおぶし	たまねぎ ほうれんそう ゆかり ごぼう	はくさい にんじん だいこん ねぎ	こめ かたくりこ さとう こんにやく	むぎ サラダあぶら さといも	B日課
22	月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	どうじこんだて てんどん（しろみざかな・かぼちゃ） しおこんぶあえ どうじゅういりみそしる	756 23.1 23.2 2.2	しろみざかな こんぶ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう とうふ どうじゅう あぶらあげ	かぼちゃ はくさい こまつな	にんじん だいこん	こめ こむぎ こんにやく	むぎ サラダあぶら	
23	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー こんにやくサラダ	738 25.9 23.2 2.5	とりにく ぎゅうにゅう	チーズ わかめ	たまねぎ にんにく とうもろこし	にんじん キャベツ	こめ サラダあぶら こんにやく	むぎ じゃがいも ごまあぶら	B日課
24	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ミナミカマスのこめこうじつけやき ごまあえ いなかじり	613 27.2 14.9 2.4	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ミナミカマス かつおぶし	しょうが にんじん かんぴょう こまつな	ほうれんそう キャベツ ごぼう	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら	むぎ すりごま こんにやく	
25	木	コッペパン	ぎゅうにゅう	クリスマスこんだて とりにくのハニーマスタードやき ミニサラダ やさしいスープ チョコレートクリーム	720 29.5 27.4 2.3	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく スキムミルク	にんにく ブロッコリー にんじん キャベツ	しょうが カリフラワー たまねぎ もやし	コッペパン さとう	サラダあぶら カカオ	B日課

小学校中学年の栄養摂取基準

エネルギー

650Kcal

たんぱく質 26g

脂質 18.1g

塩分 2g

今月の宮の原小学校中学年の平均

エネルギー

677Kcal

たんぱく質 25.8g

脂質 20.8g

塩分 2.1g

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。

※ 米は宇都宮市産、牛乳は栃木県産になります。

今月のもくひょう

きゅうしょくにつかわれるしょくひんについて かんがえよう