



## 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く  
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	こんだけめい	エネルギー 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	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		
1 月	コッペパン きゅうにゅう	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	きゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ グリンピース こまつな	コッペパン かたくりこ じやがいも	6年生 修学旅行
2 火	むぎいり ごはん きゅう にゅう	さわらのみやじまみそづけやき もやしこにらのこまあえ とんじる	626 25.9 18.5 2.1	きゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	もやし にんじん ごぼう	こめ すりごま さといも サラダあぶら	6年生 代休 B日課
3 水	むぎいり ごはん きゅう にゅう	しうみざかなのチーズフライ さつぱりあえ にらたまじる	624 27.6 16.8 2.1	きゅうにゅう メルルーサ チーズ かつおぶし とうふ たまご みそ	こまつな にら だいこん	こめ こむぎこ サラダあぶら	
4 木	むぎいり ごはん きゅう にゅう	あつやきたまご チョレギふうサラダ こおりどうふとやさいのいためもの	661 26.8 21.1 2	きゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ たまご	こまつな にんじん ににく たまねぎ	こめ サラダあぶら	むぎ さとう
5 金	むぎいり ごはん きゅう にゅう	あげきょうざ ナムル マーボーどうふ	677 24.1 23.1 1.7	きゅうにゅう きょうざ とうふ ぶたにく みそ	こまつな にんじん しょうが たまねぎ	こめ サラダあぶら こまあぶら かたくりこ	B日課
8 月	しょくパン きゅう にゅう	フレンチトースト ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい	628 23.2 21.4 2.3	きゅうにゅう たまご ミートボール	にんじん えだまめ キャベツ	しょくパン マーガリン サラダあぶら	
9 火	むぎいり ごはん きゅう にゅう	ハンバーグ ゆでやさい ようふうスープ	612 21.7 17.1 1.8	きゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	キャベツ プロッコリー セロリー	こめ さとう かたくりこ	B日課
10 水	むぎいり ごはん きゅう にゅう	ハムカツ からしあえ どさんこじる	748 26.3 18.3 2.7	きゅうにゅう ハム ぶたにく みそ	ぼうれんそう わかめ かつおぶし	こめ こむぎこ サラダあぶら バター	むぎ パンこ はるさめ じゃかいも
11 木	むぎいり ごはん きゅう にゅう	とりにくのマーマレードやき やさいのににくじょうゆあえ ごもくきんびら	706 22.1 24.1 2.2	きゅうにゅう とりにく さつまあげ	ぶたにく	こめ マーマレード こんにゃく サラダあぶら	むぎ こまあぶら
12 金	むぎいり ごはん きゅう 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	きゅうにゅう とりにく とりにく あぶらあげ	ごぼう もやし たくあん ほししいたけ	えだまめ ぼうれんそう れんこん にんじん	むぎ サラダあぶら こま さといも
15 月	むぎいり ごはん きゅう 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	きゅうにゅう いわし ぶたにく のり	しょうが キャベツ えだまめ	こまつな にんじん	むぎ サラダあぶら こま
16 火	むぎいり ごはん きゅう にゅう	やきざかな (あかうおかすづけ) ゆでやさい いなかじる	578 26.7 13.5 1.7	きゅうにゅう あかうお とうふ みそ	キャベツ かんぴょう かつおぶし さけかず	にんじん ごぼう	むぎ こんにゃく サラダあぶら
17 水	コッペパン きゅう にゅう	とりにくとじゃがいもの ケチャップあえ トマトスープ いちごジャム	679 29.4 20.7 2.9	きゅうにゅう とりにく ベーコン	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 じやがいも サラダあぶら
18 木	むぎいり ごはん きゅう にゅう	とりにくのこうみやき ゆでやさい みそしる	711 23.1 23.8 2.2	きゅうにゅう とりにく とうふ みそ	しょうが キャベツ プロッコリー	にんにく にんじん だいこん	むぎ こんにゃく サラダあぶら
19 金	むぎいり ごはん きゅう にゅう	みやっこランチ「ねぎ」 ちいきてどれたしょくさいを つかいました モロのわふうマリネ ゆかりあえ のべいじる	618 25.7 16.7 1.9	きゅうにゅう とりにく モロ	たまねぎ かつおぶし	はくさい ぼうれんそう ゆかり ごぼう	むぎ サラダあぶら さといも
22 月	むぎいり ごはん きゅう にゅう	とうじこんだて てんどん (しうみざかなの・かぼちゃ) しおこんぶあえ とうにゅういりみそしる	756 23.1 23.2 2.2	しうみざかなの こんぶ みそ かつおぶし	かぼちゃ はくさい こまつな	にんじん だいこん	むぎ サラダあぶら
23 火	むぎいり ごはん きゅう にゅう	チキンカレー こんにゃくサラダ	738 25.9 23.2 2.5	とりにく きゅうにゅう チーズ わかめ	たまねぎ にんにく とうもろこし	こめ サラダあぶら こんにゃく	B日課
24 水	むぎいり ごはん きゅう にゅう	ミニカマスのこめこうじつけやき こまあえ いなかじる	613 27.2 14.9 2.4	きゅうにゅう ミナミカマス とうふ みそ	しょうが にんじん かんぴょう こまつな	ぼうれんそう キャベツ ごぼう	むぎ すりごま じやがいも サラダあぶら
25 木	コッペパン きゅう にゅう	クリスマスこんだて とりにくのハニーマスター豆やき ミニサラダ やさいスープ チョコレートクリーム	720 29.5 27.4 2.3	きゅうにゅう ヨーグルト スキムミルク	にんにく プロッコリー にんじん キャベツ	しょうが カリフラワー たまねぎ もしや	コッペパン サラダあぶら カカオ

小学校中学年の栄養摂取基準

今月の宮の原小学校中学年の平均

エネルギー 650Kcal

エネルギー 677Kcal

たんぱく質 2.6g

たんぱく質 25.8g

脂質 18.1g

脂質 20.8g

塩分 2g

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