



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 18回 (米飯 14回 市産小麦パン 3回 麺 1回)

日付	こ ん だ て め い			1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う				予 定	ランチ ルーム 使用
					血やにくになる	体の調子をととのえる	かや熱のもとになる			
2 (月)	コッパ パン	ぎゅう にゅう	セルフドライカレーサンド ようふうスープ ヨーグルト	616 28.1 21.4 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト スキムミルク	たまねぎ にんにく にんにく パセリ キャベツ セロリー こまつな どうもろこし	こむぎこ かたくりこ サラダあぶら じゃがいも		6-1	
3 (火)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	にしよくどん はくさいのスープ	615 26.3 17.6 1.8	ぎゅうにゅう とりにく たまご	グリーンピース しょうが はくさい にんにく たまねぎ	こめ サラダあぶら むぎ さとう	B日課		
4 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	【きょうどりょうり みやざきけん】 とりにくのあますあんかけ まだかつげ ざぶじる	737 23.2 22 1.8	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんにく きゅうり だいこん きりぼしだいこん ごぼう	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら さつまいも			
5 (木)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	アジフライ もやしのいそべあえ みそしる	617 25.2 18.2 1.7	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし みそ のり	ほうれんそう もやし にんにく キャベツ こまつな ねぎ たまねぎ	こめ サラダあぶら むぎ パンこ さとう		6-2	
6 (金)	スパゲ ティ	ぎゅう にゅう	ミートソース ゆでやさい	679 25.6 19.1 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんにく しょうが キャベツ トマト ほうれんそう	スパゲティ 煮むぎこ サラダあぶら しらす オリーブオイル	B日課		
9 (月)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのマーマレードやき やさいのにんにくじょうゆあえ ごもくきんぴら	749 23 24.2 2.2	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく	にんにく もやし キャベツ にんにく ごぼう だいこん ほうれんそう オレンジ	こめ こんにゃく むぎ サラダあぶら さとう		5-1	
10 (火)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ビビンバどん わかめスープ	591 24.9 16.6 2.2	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	にんにく にんにく ほうれんそう だいずもやし ねぎ	こめ 煮あぶら むぎ さとう こま 煮あぶら	B日課		
11 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ミナミカマスのてりやき ごまあえ いなかじる	613 27.2 17.9 2.2	ぎゅうにゅう ミナミカマス とうふ かつおぶし みそ	しょうが にんにく にんにく キャベツ かんぴょう ごぼう こまつな	こめ 煮あぶら むぎ すりごま さとう こんにゃく じゃがいも こんにゃく			
12 (木)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	モロのわふうマリネ ゆかりあえ のっぺいじる	623 25.9 16.8 1.9	ぎゅうにゅう モロ とりにく かつおぶし	たまねぎ にんにく ほうれんそう だいこん しそ たまねぎ ごぼう	こめ かたくりこ むぎ サラダあぶら さとう さといも こんにゃく		5-2	
13 (金)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくとなまあげのみそいため ワナタンスープ	646 25.1 19.2 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とりにく	しょうが はくさい はくさい にんにく たけのこ にんにく こまつな ねぎ キャベツ	こめ 煮あぶら むぎ サラダあぶら さとう ワナタン	B日課		
16 (月)	コッパ パン	ぎゅう にゅう	オムレツ ゆでやさい ミネストローネスープ ブルーベリージャム	652 24.3 22.7 2.1	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご スキムミルク	たまねぎ にんにく セロリー トマト キャベツ ブロッコリー ブルーベリー	こむぎこ じゃがいも サラダあぶら		4-1	
17 (火)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	チキンカレー ゆでやさい	740 25.9 25.1 2.2	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	たまねぎ にんにく グリーンピース にんにく キャベツ どうもろこし ブロッコリー	こめ サラダあぶら むぎ じゃがいも こんにゃく 煮あぶら	B日課		
18 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	いわしのうめに もやしのごまあえ とんじる	612 27 17.8 2.1	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	もやし ことまつな にんにく だいこん ごぼう ほうれんそう	こめ すりごま むぎ さとう こんにゃく 煮あぶら			
19 (木)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	シューマイ にらとはるさめのいためもの とうふのちゅうかスープ	622 25.3 17.2 1.8	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく わかめ たまご	にら ほうししいたけ キャベツ	こめ 煮あぶら むぎ サラダあぶら さとう 煮あぶら		4-2	
20 (金)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	【とうじこんだて】 セルフてんどん (いか・かぼちゃ) しおこんぶあえ とうにゅういりみそしる	760 23.4 24.8 2.2	ぎゅうにゅう いか こんぶ とうふ みそ とうにゅう かつおぶし	かぼちゃ じゃがいも はくさい だいこん にんにく ことまつな	こめ こむぎこ むぎ 煮あぶら こんにゃく	B日課		
23 (月)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのこうみやき ゆでやさい みそけんちんじる	738 23.7 25.9 2.1	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かつおぶし	しょうが にんにく キャベツ にんにく こまつな だいこん	こめ サラダあぶら むぎ こんにゃく さといも		3-1	
24 (火)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	【トマトこんだて】 あげぎょうざ ナムル トマトマーボーとうふ	691 25.1 23.7 1.8	ぎゅうにゅう きょうざ とうふ ぶたにく みそ	トマト(うづのみや) ほうれんそう もやし にんにく にんにく たまねぎ たけのこ しょうが にら	こめ サラダあぶら むぎ 煮あぶら かたくりこ 煮あぶら さとう	B日課		
25 (水)	コッパ パン	ぎゅう にゅう	【クリスマスこんだて】 ハンバーグ ケチャップソース ミニサラダ やさいスープ キャラメルパテ イチゴムース	644 25.1 21.1 2.1	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク とうにゅう ウィンナー	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんにく たまねぎ じゃがいも もやし キャベツ いちご ことまつな	こむぎこ さとう サラダあぶら	B日課		

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 663Kcal

たんぱく質 26g
たんぱく質 25.2g

脂質 18.1g
脂質 20.4g
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

今月は冬至があります！



今年、12月20日が冬至献立になります。
昔から日本では、冬至にかぼちゃを食べ、ゆず
湯に入って健康を願う習慣があります。かぼ
ちゃには冬の健康を守る働きをする「ビタミン」
がたくさん含まれています。

冬の風邪に効く食材は？



冬に旬を迎えた寒い地域で採れる食材や、
地中で育つ根菜類は体を温める効果があると
言われています。代表的な野菜に、生姜・大
根・人参・かぶ・かぼちゃなどがあります。
これらを食事に取り入れて、寒い冬を乗り切
りましょう。