



12月のこんだてひょう

宇都宮市立錦小学校

ほ

ほ

ほ

ほ

ほ

ほ

ほ

ほ

ほ

ひにち	しゅくしょく	ぎゅうにゅう	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	
				ち血やにくになる	からだちようしととの体の調子を整える	ちからねつ力や熱のもとになる	たんぱくしつ(g)	しつ(g)
2(月)			こめこパン ギゅうにゅう とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい (こうみたまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが パセリ ほうれんそう にんじん キャベツ	こめこパン でんぷん あぶら じゃがいも さとう	559	26.9
3(火)			【めあてこんだて】 むぎいりごはん ギゅうにゅう いわしのおかか おひたし とんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう しょうが	こめ ぶぎ こんにゃく さといも あぶら	1.9	26.9
4(水)			むぎいりごはん ひきにくとやさいのあんかけどん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる	ぶたにく ギゅうにゅう あぶらあげ みそ	しょうが ねぎ もやし たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん (は)	こめ ぶぎ ごまあぶら でんぷん	620	26
5(木)			むぎいりごはん ギゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン たまご	ほうれんそう しめじ コーン たまねぎ にんじん	こめ ぶぎ さとう あぶら じゃがいも でんぷん	18.8	2
6(金)			おべんとうのひ					
9(月)			きなこあげパン ギゅうにゅう プレーンオムレツ こふさいも キャベツスープ	きなこ ギゅうにゅう オムレツ ぶたにく	パセリ こまつな キャベツ にんじん	パン さとう あぶら じゃがいも はるさめ ごまあぶら	635	23.5
10(火)			むぎいりごはん ギゅうにゅう タラのネギソースかけ おひたし こもくにまめ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく だいす さつまあげ こんぶ	ねぎ しょうが にんにく アップルソース ほうれんそう はくさい にんじん ごぼう	こめ ぶぎ でんぷん あぶら こんにゃく さとう	21.2	2.3
11(水)			むぎいりごはん ギゅうにゅう とりにくのこうみやき ゆでやさい (パンパンジードレッシング) とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう	こめ ぶぎ	623	23.5
12(木)			むぎいりごはん ギゅうにゅう ハムカツ からしあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう ハムカツ みそ ぶたにく バター	ほうれんそう もやし にんじん コーン ねぎ にんにく	こめ ぶぎ こむぎこ はるさめ あぶら じゃがいも	15.3	2.3
13(金)			むぎいりごはん ギゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの こまあえ えびシューマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく さといも えびシューマイ	だいこん にんじん ねぎ しょうが こまつな キャベツ	こめ ぶぎ あぶら さとう ごま	23	
16(月)			パン (リンゴジャム) ギゅうにゅう 鶏のカチャトウ かぶいりやさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ トマト パセリ にんじん キャベツ もやし かぶ	パン りんごジャム こむぎこ あぶら	603	27.1
17(火)			むぎいりごはん セルフおやこどん ギゅうにゅう じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さといも なまあげ みそ	たまねぎ にんじん きぬさや	こめ りんごジャム さとう じゃがいも	21	2.4
18(水)			むぎいりごはん セルフマーボーどうふどん ギゅうにゅう はるまき もやしのキムチあえ	とうふ ぶたにく みそ ギゅうにゅう はるまき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし	こめ ぶぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	24	22.7
19(木)			【とうじこんだて】 むぎいりごはん セルフてんどん (えび・いか) ギゅうにゅう しおこんぶあえ とうにゅういりみそしる	えび いか こんぶ ギゅうにゅう とうにゅう みそ あぶらあげ	キャベツ はくさい だいこん かぼちゃ ごぼう	こめ ぶぎ あぶら さとう こんにゃく	2.4	2.6
20(金)			【トマトギゅうしょく】 むぎいりごはん にしょくどん ギゅうにゅう トマトとかぶのやさいスープ	たまご とりにく ギゅうにゅう	しょうが トマト たまねぎ にんじん キャベツ もやし かぶ えだまめ	こめ ぶぎ あぶら さとう	609	22.6
23(月)			むぎいりごはん ギゅうにゅう さばのぶんかほし なまあげのからめいため おひたし	ぎゅうにゅう さば なまあげ ぶたにく	えのきたけ にんじん もやし しょうが こまつな キャベツ	こめ ぶぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	19.9	1.7
24(火)			【クリスマスこんだて】 パン ギゅうにゅう タンドリーチキン ミニサラダ やさいスープ クリスマスデザート クリームジャム	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ キャベツ もやし	パン あぶら デザート クリームジャム こまつな	670	27.2
25(水)			【すききらいこんだてーやさいー】 むぎいりごはん ごぼうカレー ギゅうにゅう ゆでやさい (あおじそドレッシング)	ぶたにく チーズ ギゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ	こめ ぶぎ あぶら じゃがいも	663	21.5

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g、食塩2g

★今月の平均 エネルギー642kcal、たんぱく質25.1g、脂質20.3g、食塩2.2g

冬至(とうじ)のかぼちゃ



「冬至(今年は12月21日)」は太陽が出ていない時間が1年の中で最も短い日です。この日には本格的な寒さ、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を祈ったり、ゆずを浮かべたお風呂に入ってからだをあたためたりする習慣があります。また、昔から、かぼちゃの黄色は「厄よけ」になると言われています。

ほ 12月のほくほくランチ

- 3日 今月の目当て(寒さに負けない食事をしよう)
- 19日 冬至献立
- 20日 トマト給食
- 24日 クリスマス献立
- 25日 好き嫌い克服メニュー(やさいを食べよう)

