



# 12月分給食献立予定表

宇都宮市立岡本小学校

☆牛乳は毎日つきます！

給食回数18回(米飯13回、小麦3回、米粉パン1回、麺1回)お弁当の日1回

日付	こ ん だ て め い	・行事など ・学校園統一 献立( )	I・たんぱく質(g) II・脂質(g)	お も な ざ い り よ う		
				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)	むぎいりごはん いわしのごまみそに ごまあえ とんじる		618 25.7 16.6	ぎゅうにゅう いわしのごまみそに ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	もやし にら にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにゃく サラダあぶら
2 (火)	コッペパン セルフドライカレーサンド ゆでやさい(うましおドレッシング) ヨーグルト		638 27.1 22.9	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	たまねぎ にんじん もやし パセリ キャベツ ホールコーン	コッペパン サラダあぶら さとう
3 (水)	むぎいりごはん なっとう おひたし ぶたにくとだいこんのもの	宮っ子ランチ	660 21.2 19.2	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	だいこん にんじん グリーンピース ねぎ もやし ほうれんそう	こめ むぎ サラダあぶら さとう
4 (木)	むぎいりごはん モロのわふうマリネ ゆでやさい(うましおドレッシング) のっぺいじる		610 27.3 15.3	ぎゅうにゅう モロ とりにく かつおぶし	たまねぎ キャベツ にんじん もやし ホールコーン だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう さといも こんにゃく
5 (金)	むぎいりごはん スタミナやき だいがくいも みそしる	「おいもをどうぞ」 いもとようこ おはなし給食	699 23.8 19.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ だいこん	こめ むぎ さとう サラダあぶら さつまいも
8 (月)	お弁当の日 ★おはし・すいとうをもってきてください。					
9 (火)	シュガートースト ゆでやさい(イタリアンバジルドレッシング) ミートボールとやさいのカレースープ		650 23.8 21.4	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ グリーンピース もやし はくさい	しよくパン マーガリン グラニューとう じゃがいも サラダあぶら さとう
10 (水)	キムタクごはん ナムル ぎょうざスープ 「ぎょうざがいなくなり さがしています」 玉田美知子	おはなし給食	654 20.4 16.8	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ たくあん はくさいキムチ ねぎ こまつな もやし にら	こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ
11 (木)	むぎいりごはん やきざかな ごますあえ ちくぜんに		616 27.5 16.5	ぎゅうにゅう サバ とりにく	もやし にんじん キャベツ ホールコーン だいこん ごぼう しいたけ だけのこ	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら こんにゃく
12 (金)	ごこくごはん チキンカレー ゆでやさい(うましおドレッシング) みかん		665 20.3 16.8	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし ホールコーン キャベツ ブロッコリー みかん	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも
15 (月)	むぎいりごはん とりにくのごまみそやき おひたし きりぼしだいこんのもの		674 24.9 22.2	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし さつまあげ あぶらあげ	こまつな いんげん もやし にんじん だいこん	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら
16 (火)	こめこパン だいたすチョコクリーム あげじゃがいものトマトソースがらめ キャベツのスープ		690 24.2 21.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ もやし パセリ キャベツ	こめこパン じゃがいも サラダあぶら だいたすチョコクリーム
17 (水)	むぎいりごはん にらとはるさめのいためもの とうふのちゅうかスープ		626 23.5 18.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご	にら しいたけ にんじん ねぎ	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら
18 (木)	むぎいりごはん ぶたにくとなまあげのトウバンジャンいため はくさいのスープ		622 25.2 18.5	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	いんげん たまねぎ チンゲンさい だけのこ にんじん はくさい しいたけ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう はるさめ
19 (金)	むぎいりごはん しろみざかなのフライ さっぱりあえ みそしる		618 27.7 16.2	ぎゅうにゅう タラ とうふ わかめ	こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん
22 (月)	むぎいりごはん セルフかきあげどん しおこんぶあえ まろやかみそしる	冬至献立	684 20.3 22.3	ぎゅうにゅう しおこんぶ みそ とうにゅう かつおぶし あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ やさいかきあげ サラダあぶら こんにゃく
23 (火)	スパゲティクリームソース かいそうサラダ(うましおドレッシング) マスカットゼリー		672 27 19.1	いか ぎゅうにゅう あさり ベーコン かいそうサラダ なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ もやし ホールコーン	スパゲティー オリーブオイル サラダあぶら はくりきこ マーガリン マスカットゼリー
24 (水)	コッペパン ブルーベリージャム タンドリーチキン ブロッコリーサラダ(イタリアンバジルドレッシング) やさいスープ ケーキ(チョコ・いちご)	セレクト給食	698 27.1 20	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ もやし こまつな ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ ホールコーン	コッペパン サラダあぶら ブルーベリージャム ケーキ
25 (木)	むぎいりごはん ハンバーグ(ケチャップソース) ほうれんそうのソテー ようふうスープ	クリスマス献立	645 24.3 16.6	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	ほうれんそう ホールコーン たまねぎ にんじん セロリ ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも

☆小学校 中学年 一人一回あたりの学校給食 摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質24g、脂質17~21g、塩分相当2g

・都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の目標：給食の後片付けを上手にしよう！

・しるわんによそうもの→オレンジ ・ひらざらによそうもの→みどり ・ふかざらによそうもの→ピンク

☆給食献立予定表と食育だよりは学校ホームページで御確認くださいようお願いいたします。

給食を作ってくれている調理員さんに、「ごちそうさま」や「ありがとう」の感謝の気持ちが伝わるように片付けをしましょう。

