



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17回(米飯13回、小麦2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初給-(kcal) たんぱく(㎎) しじつ(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	
2 (月)	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	🍌	624 26.3 15.3	ぎゅうにゅう うすらたまご	ぶたにく なっとう	だいこん グリンピース もやし	にんじん ねぎ ほうれんそう	こめ サラダあぶら	むぎ さとう
3 (火)	こめこパン いちごジャム あげじゃがいものトマトソースがらめ やさしいスープ	5年生 冒険活動① 🍌	680 23.7 20.5	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし	たまねぎ こまつな	こめこパン サラダあぶら	じゃがいも いちごジャム
4 (水)	むぎいりごはん シュウマイ にらとはるさめのいためもの ちゅうかふうコーンスープ	5年生 冒険活動② 🍌	650 25.7 18.2	ぎゅうにゅう たまご ロースハム	シュウマイ ぶたにく	にら しいたけ たまねぎ	にんじん チンゲンさい クリームコーン	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダあぶら でんぷん
5 (木)	むぎいりごはん しろみぎかなのフライ さっぱりあえ とうふういかきたまじる	5年生 冒険活動③ 🍌	618 27.7 16.2	ぎゅうにゅう たまご とうふ	ホキ のり	こまつな にんじん えのきだけ	キャベツ ほうれんそう ねぎ	こめ パンこ サラダあぶら	むぎ こむぎこ でんぷん
6 (金)	キムタクごはん ナムル(ナムルドレッシング) こまつなとハムのスープ		604 16.5 16.8	ぶたにく ぎゅうにゅう ロースハム		にんじん たくあん ねぎ もやし	しいたけ はくさいキムチ ほうれんそう こまつな	こめ はるさめ こまあぶら	むぎ さとう こま
9 (月)	むぎいりごはん モロのわふうマリネ ゆでやさしい(うましおドレッシング) のっぺいじる	🍌	600 27.6 14	ぎゅうにゅう とりにく	モロ かつおぶし	たまねぎ にんじん ホールコーン ごぼう	キャベツ もやし だいこん ねぎ	こめ でんぷん さとう こんにやく	むぎ サラダあぶら さといも
10 (火)	🍱 お弁当の日 🥛 ★ぎゅうにゅうはです。おはしはもってきてください。								
11 (水)	スパゲティクリームソース かいそうサラダ(イタリアンバジルドレッシング) りんごゼリー	🍌	672 27 19.1	いか あさり ぎゅうにゅう かいそうサラダ	えび ベーコン なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん もやし ホールコーン	スパゲティ サラダあぶら マーガリン	オリーブオイル こむぎこ りんごゼリー
12 (木)	むぎいりごはん いわしのごまみそに ごまあえ トマとんじる	トマト給食 🍌	655 26.9 18.4	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	いわしのごまみそに とうふ かつおぶし	もやし にんじん だいこん ねぎ	にら トマト ごぼう	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう サラダあぶら
13 (金)	むぎいりごはん メンチカツ ボイルキャベツ ひじきののもの		650 24.2 19.4	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ	メンチカツ さつまあげ だいず	キャベツ いんげん	にんじん	こめ こんにやく サラダあぶら	むぎ さとう
16 (月)	とりごぼうごはん さかなのこうしんやき おひたし みそしる		583 28.8 18.7	とりにく さば わかめ かつおぶし	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ごぼう いんげん こまつな もやし	にんじん たまねぎ キャベツ	こめ こまあぶら	ごま さとう
17 (火)	シュガートースト ゆでやさしい(うましおドレッシング) ミートボールとやさしいのカレースープ		648 24.3 21.4	ぎゅうにゅう ベーコン	ミートボール	キャベツ ブロッコリー グリンピース	にんじん たまねぎ もやし	しょくパン グラニューとう サラダあぶら	マーガリン じゃがいも さとう
18 (水)	むぎいりごはん とりにくのつけこみやき やさしいのにんにくじょうゆあえ みそけんちんじる		625 19.9 19.6	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	とりにく みそ	ねぎ キャベツ こまつな ごぼう	ほうれんそう にんじん だいこん	こめ こんにやく サラダあぶら	むぎ さといも
19 (木)	むぎいりごはん やきざかな ごますあえ ちくぜんに	🍌	629 28.5 17.4	ぎゅうにゅう とりにく	しろみぎかな うすらたまご	もやし キャベツ だいこん しいたけ	にんじん いんげん ごぼう たけのこ	こめ さとう サラダあぶら	むぎ ごま こんにやく
20 (金)	むぎいりごはん セルフてんどん(いか・かぼちゃ・どんタレ) しおこんぶあえ まるやかみそしる(とうにゅういり)	冬至献立 🍌	689 25.6 21.7	いか しおこんぶ とうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ かつおぶし	かぼちゃ もやし だいこん ねぎ	キャベツ にんじん ごぼう	こめ てんぷらこ こんにやく	むぎ サラダあぶら
23 (月)	むぎいりごはん ハンバーグ(ケチャップソース) ほうれんそうとコーンのソテー ようふうたまごスープ		660 24.7 16.7	ぎゅうにゅう ベーコン	ハンバーグ たまご	ほうれんそう たまねぎ セロリ	ホールコーン にんじん キャベツ	こめ さとう じゃがいも	むぎ マーガリン でんぷん
24 (火)	コッペパン りんごジャム 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) はくさいスープ セレクトケーキ(チョコ・いちご)	セレクト給食 🍌	660 25.2 27	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく ベーコン	はくさい ブロッコリー たまねぎ ホールコーン	こまつな カリフラワー キャベツ にんじん	コッペパン セレクトケーキ	りんごジャム
25 (水)	ごこくごはん チキンカレー ゆでやさしい(うましおドレッシング) オレンジ		639 19.6 17.1	とりにく ぎゅうにゅう	こなチーズ	たまねぎ グリンピース キャベツ ブロッコリー	にんじん こまつな ホールコーン オレンジ	こめ サラダあぶら	ごこく 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
・ぶかざらによそうもの→ピンク

給食の片付け名人になろう！

◎クラスのみんなで協力をして、きれいに片付けをしましょう！

- ☐ 配膳台や机はきれいに拭きましょう。
- ☐ おぼんに、ジャムの袋などが残ったまま戻していませんか。
- ☐ 食べ残しが食器についたままになっていませんか。
- ☐ はしやスプーン、フォークは、向きをそろえて戻していますか。