



12 月分

きゅう しょう こん だて よ てい ひょう
給食献立予定表



宇都宮市立城山東小学校

今月の給食目標:食後の過ごし方を工夫しよう!

日付	こ ん だ て め い	イベント ランチ ルーム	1人1食(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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 (金)	麦入りご飯 牛乳 おでん はるさめサラダ あじつけのり		632 23.1 13.2 2.3	牛乳 イカ うすらたまご 花かつお	スケトウダラ タチウオ アジ のり	にんじん キャベツ	だいこん にら	こめ こんにゃく はるさめ ごま油	むぎ さといも こま
4 (月)	麦入りご飯 牛乳 やきざかな 野菜のニンニクしょうゆあえ ごもくにまめ		603 27.6 15.7 1.7	牛乳 だいす ぶた肉	スケトウダラ タチウオ あかうお	もやし にんじん こんぶ	キャベツ にんにく ごぼう	こめ ごま油 さとう	むぎ こんにゃく
5 (火)	麦入りご飯 牛乳 シューマイ にらとはるさめいためもの とうふのちゅうかスープ	3年生	576 21.9 14.3 1.7	牛乳 ぶた肉 わかめ	スケトウダラ イトヨリダイ だいす	にら しいたけ キャベツ	にんじん しょうが ねぎ	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダ油 ごま油
6 (水)	牛乳のみ ていきょう	お弁当の日 							
7 (木)	あげパン(ココア) 牛乳 ポークビーンズ ゆで野菜(コーンクリーム)	4年生	763 28.5 26.2 2.7	ココア ぶた肉 サラダチーズ	牛乳 大豆	たまねぎ グリーンピース ブロッコリー	にんじん トマト	小麦粉 さとう じゃがいも	サラダ油 グラニューとう
8 (金)	麦入りご飯 牛乳 ぶたキムチいため トックスープ ふりかけ		568 23.2 15.5 3	牛乳 とり肉	ぶた肉 たまご	にら しいたけ しいたけ ねぎ	キャベツ にんじん チンゲンサイ	こめ サラダ油	むぎ トック
11 (月)	麦入りご飯 牛乳 ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのポンすあえ みそしる		586 26.5 13.5 1.8	牛乳 のり みそ	ぶた肉 わかめ 花かつお	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん	しょうが ほうれんそう こまつな	こめ ごま じゃがいも	むぎ ごま油
12 (火)	ターメリックライス ヘルシーカレー 牛乳 かいそうサラダ ミルメーク	1年生	669 20.1 16.7 2.4	とり肉 こなチーズ	だいす 牛乳	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう	にんじん にんにく もやし	こめ サラダ油 はるさめ ごま油 さとう	むぎ じゃがいも ごま さとう
13 (水)	麦入りご飯 牛乳 ジャコカツ ポイルキャベツ ソース すいとん		698 20.5 18.9 2.2	牛乳 アジ 花かつお	スケトウダラ とり肉	キャベツ だいこん	こまつな にんじん	こめ サラダ油	むぎ 小麦粉
14 (木)	こめこパン チョコパテ 牛乳 オムレツ ゆで野菜(イタリアン) トマトクリーンシチュー	6年生	652 28.6 27.4 2.2	牛乳 たまご	とり肉 ココア	トマト たまねぎ コーン もやし	にんじん パセリ ブロッコリー	こめ じゃがいも サラダ油	さとう みずあめ マーガリン
15 (金)	うどん にくみそソース 牛乳 ワンタンスープ ハチミツレモンゼリー		687 23.1 19.4 2.2	ぶた肉 牛乳	みそ	にんじん しいたけ にんにく もやし	たまねぎ たけのこ キャベツ こまつな	うどん さとう でん粉	サラダ油 ごま油 ハチミツ
18 (月)	麦入りご飯 牛乳 しろみざかなチーズフライ さっぱりあえ ニラたまじる		625 27.8 16.9 2.1	牛乳 粉チーズ たまご 花かつお	メルルーサ のり とうふ みそ	ほうれんそう にら だいこん	キャベツ にんじん	こめ 小麦粉	むぎ サラダ油
19 (火)	麦入りご飯 セルフビビンバどん 牛乳 タンタンはるさめスープ	5年生	654 25.9 22.7 2.1	ぶた肉	牛乳	にんにく ほうれんそう えのきたけ はくさい	にんじん もやし しいたけ ねぎ	こめ ごま油 ごま	むぎ さとう はるさめ
20 (水)	麦入りご飯 牛乳 ハンバーグわふうキノコソース ひじきとだいすのいりに		628 23.9 19.1 1.8	牛乳 ひじき だいす	とり肉 ぶた肉 あぶらあげ	だいこん えのきたけ しそ	しめじ まいたけ にんじん	こめ さとう サラダ油	むぎ こんにゃく
21 (木)	麦入りご飯 セルフてんどん(かきあげ・かぼちゃ) 牛乳 しおこんぶあえ とうにゅういりみそしる	2年生 冬至献立	693 25.6 22.1 2.3	とうにゅう こんぶ	牛乳 みそ 花かつお	かぼちゃ はくさい にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう しゅんぎく	こめ 小麦粉 こんにゃく	むぎ サラダ油
22 (金)	ミルクパン 牛乳 タンドリーチキン 野菜スープ ブロッコリーソテー クリスマスデザート		692 30.5 23.2 2.5	牛乳 ヨーグルト たまご	とり肉 ベーコン	にんにく ブロッコリー たまねぎ セロリー	しょうが コーン にんじん トマト	小麦粉 マーガリン じゃがいも	さとう サラダ油
25 (月)	麦入りご飯 ハッシュドポーク 牛乳 ゆで野菜(コールスロー) ヨーグルト		780 27.8 24.9 2	ぶた肉 牛乳	ヨーグルト	たまねぎ パセリ にんじん	マッシュルーム トマト ブロッコリー	こめ 小麦粉 バター	むぎ じゃがいも

給食17回(米飯12回, 米粉パン1回, その他パン2回・麺1回, お弁当の日1回)

★小学校中学年7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**26.8g**, 脂質**18.06g**

★宇都宮市の学校給食のパンの小麦粉は、宇都宮市産の小麦を使用しています。牛乳は栃木県産です。

6日はお弁当の日です。牛乳のみの提供になります。お弁当とお箸も忘れずに持たせてください。

22日のクリスマスデザートはチョコレートケーキ・イチゴケーキ・イチゴプリンの中から事前に選んだものになります。

