

給食回数18回

米飯14回

米粉パン0回,県産小麦パン0回

12月 こんだてよていひょう

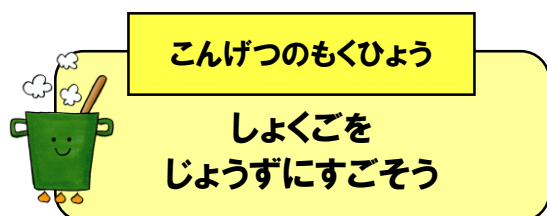


令和3年度

宇都宮市立新田小学校

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	統一 献立 ○
		きいろのしょくひん ちからやねつの もとになる	あかのしょくひん ちやにくになる	みどりのしょくひん からだのちようしを ととのえる		
1 (水)	【お話給食】りんごかもしれない かぼちゃアップルパイ ギョウザにゅう しろみざかなの バーベキューソースがけ ゆでやさい マリネドレッシング りんごかもしれないスープ	バターロール かたくりこ サラダあぶら オリーブオイル マカロニ じゃがいも こむぎこ	ギョウザにゅう たら とりにく	かぼちゃ りんご にんにく パセリ ねぎ しょうが だいこん コーン パプリカ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ トマト かんぴょう	613 24.5 24.1 2.8	○
2 (木)	むぎいりごはん ギョウザにゅう あつやきたまご いそべあえ こおやどうふとやさいのいためもの	こめ むぎ サラダあぶら さとう	ギョウザにゅう たまご のり こおやどうふ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんにく たまねぎ えだまめ	611 25.0 17.6 1.9	18
3 (金)	むぎいりごはん ギョウザにゅう さばのこうしんやき ごまずあえ よしのじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら しらたき ごま さといも かたくりこ	ギョウザにゅう さば とりにく かつおぶし	にんにく キャベツ にんじん だいこん こまつな	614 27.3 17.8 2.2	12
6 (月)	むぎいりごはん ギョウザにゅう とりにくのこうみやき ゆでやさい ごまドレッシング みそしる	こめ むぎ	ギョウザにゅう とりにく かつおぶし みそ	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん かんぴょう たまねぎ にら	628 25.0 21.0 1.6	9 ○
7 (火)	ごこくごはん チキンカレー ギョウザにゅう ゆでやさい サウザンドレッシング ミニフィッシュ	こめ ギョウザにゅう サラダあぶら じゃがいも	とりにく ギョウザにゅう こさかな	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ ブロッコリー コーン	668 23.7 18.3 2.2	11 ○
8 (水)	コッペパン りんごジャム ギョウザにゅう インディアンポテト キャベツスープ アセロラゼリー	コッペパン ジャム かたくりこ サラダあぶら じゃがいも さとう ゼリー	ギョウザにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	680 27.0 20.5 2.3	2 ○
9 (木)	むぎいりごはん ギョウザにゅう いわしのおかかにもやしとにらのごまあえ とんじる	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにゃく サラダあぶら	ギョウザにゅう いわし 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	663 27.9 21.8 2.1	24 ○
10 (金)	むぎいりごはん ギョウザにゅう ぶたにくとだいこんのもの おひたし なっとう	こめ むぎ サラダあぶら さといも ざらめ	ギョウザにゅう ぶたにく なっとう	だいこん にんじん さやいんげん ねぎ しょうが ほうれんそう はくさい	598 25.1 15.3 1.7	16
13 (月)	むぎいりごはん ギョウザにゅう マーボどうふ きびなごフライ こんにゃくサラダ ごまドレッシング	こめ むぎ サラダあぶら こんにゃく ざらめ かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ギョウザにゅう きびなご かいそう とうふ ぶたにく みそ	キャベツ コーン にら にんにく ねぎ しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ	667 22.9 22.1 1.5	14 ○
14 (火)	むぎいりごはん ギョウザにゅう えびシューマイ にらとはるさめのいためもの みそしる	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら さとう パンこ かたくりこ	ギョウザにゅう えび たら たまご ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし	にら にんじん しいたけ しょうが だいこん だいこんのは たまねぎ	676 25.8 21.8 2.4	21 ○
15 (水)	フレンチトースト ギョウザにゅう ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい しろドレッシング	しょくパン さとう マーガリン じゃがいも サラダあぶら かたくりこ	ギョウザにゅう たまご とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれんそう キャベツ	624 23.0 21.8 2.3	6
16 (木)	むぎいりごはん ギョウザにゅう マスのさいきょうやき からしあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	こめ むぎ ごま じゃがいも サラダあぶら さとう しらたき	ギョウザにゅう マス ぶたにく みそ	もやし はくさい こまつな にんじん たまねぎ さやいんげん	641 28.5 14.7 1.5	15 ○
17 (金)	むぎいりごはん にしょくどん ギョウザにゅう かぶとじゃがいものあられじる	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	たまご とりにく ギョウザにゅう あぶらあげ かつおぶし	えだまめ しょうが かぶ にんじん しいたけ かぶのは	688 28.0 23.5 2.1	10
20 (月)	はつがげんまいいりごはん ギョウザにゅう しろみざかなのマヨネーズやき ごまあえ にらたまじる	こめ はつがげんまい マヨネーズ ノイック ごま パンこ さとう	ギョウザにゅう メルルーサ チーズ たまご とうふ かつおぶし みそ	たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ にんじん にら	634 28.8 18.0 2.3	13
21 (火)	【冬至献立】 むぎいりごはん てんどん (いか・かぼちゃ) ギョウザにゅう しおこんぶあえ まろやかみそしる みかん	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら こんにゃく	いか ギョウザにゅう こんぶ あぶらあげ みそ とうにゅう かつおぶし	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ みかん	686 25.6 20.3 2.1	20 ○
22 (水)	【クリスマス献立】 ミルクパン ギョウザにゅう タンドリーチキン ミニサラダ マヨネーズ やさいスープ ケーキ	ミルクパン さとう マヨネーズ ノイック こむぎこ チョコレート	ギョウザにゅう とりにく ヨーグルト たまご	にんにく しょうが ノイック カリフラワー にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	688 26.5 26.7 2.5	7 ○
23 (木)	むぎいりごはん ギョウザにゅう モロのわふうマリネ おひたし のっぺいじる	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま さといも こんにゃく かたくりこ	ギョウザにゅう モロ ぶたにく とうふ かつおぶし	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	611 28.2 15.1 2.2	23 ○
24 (金)	むぎいりごはん ギョウザにゅう もみのきハンバーグ ほうれんそうときのこのソテー ようふうたまごスープ	こめ むぎ さとう マーガリン じゃがいも かたくりこ	ギョウザにゅう とりにく ベーコン ぶたにく たまご	ほうれんそう しめじ エリンギ コーン たまねぎ にんじん セロリ	642 23.8 20.6 1.8	19 ○

献立内容は、都合により変更することがあります。



- ◆ 2日は若松原地域学校園「お話給食」です。ヨシタケシンスケ著『りんごかもしれない』にちなんだ献立です。
- ◆ 21日は冬至献立です。今年の冬至は22日です。
- ◆ 22日はクリスマス献立です。

◆ ほうれんそうは、茂原の鈴甲農園さんにおさめていただきます。
◆ 13～17日はマナー週間です。テーマは「4つのマナー」です。

3,4年生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー (kcal)	650
たんぱく質 (g)	21.1～32.5
脂質 (g)	14.4～21.7
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2.0