



# 12月 こんだてよていひょう



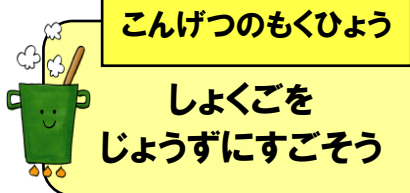
令和5年度

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)
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	
		ちやくになる	からだのちようしをととのえる	ちからやねつのもとになる	
1 (金)	<b>【ハリーポッターと賢者の石献立】</b> むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークチョップ フライドポテト スコッチブロス	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんにく にんじん かぶ セロリー	こめ むぎ こむぎこ フライドポテト サラダあぶら おおむぎ	678 23.7 21.5 2.7
4 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にしょくどん (たまご, ひきにく) かぶとじゃがいものあられじる みかん	ぎゅうにゅう たまご だいず ひきにく 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 みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	694 28.1 20.6 2
5 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハムカツ からしあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう ポークハム ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし ねぎ にんにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら はるさめ じゃがいも	694 27.5 19.7 2.9
6 (水)	セルフハンバーガー キャベツ ぎゅうにゅう カレースープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも サラダあぶら	644 27.5 22.3 2.7
7 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さば) やさいのにんにくしょうゆあえ ひじきとだいずのいりに	ぎゅうにゅう さば ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	もやし キャベツ にんじん にんにく	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにゃく	684 28.8 24.6 2.1
8 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき ゆでやさい ゆずかつおドレッシング みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし	しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう ほうれんそう	こめ むぎ こんにゃく さといも サラダあぶら	632 26.4 18.5 2
11 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう もろのわふうマリネ ゆでやさい わふうドレッシング のっぺいじる	ぎゅうにゅう もろ とりにく かつおぶし	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん こまつな ねぎ ごぼう	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	655 27.3 18.3 1.9
12 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しゅうまい にらとはるさめのいためもの とうふのちゅうかスープ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう しゅうまい たまご ぶたにく なると わかめ とうふ チーズ	にら にんじん しいたけ しょうが キャベツ ねぎ	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら さとう こまあぶら	655 27 20.5 2.5
13 (水)	スパゲティクリームソース ぎゅうにゅう かいそうサラダ あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく あさり ベーコン いか サラダあぶら なまクリーム かいそう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな とうもろこし	スパゲティ オリーブオイル こむぎこ マーガリン	611 23.8 21.1 2.1
14 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかにもやしとにらのごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう いわしのおかか 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 すりごま さとう さといも こんにゃく サラダあぶら	659 28.5 20.5 2.1
15 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのチーズフライ さっぱりあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう しろみざかな こなチーズ もみのり たまご とうふ かつおぶし みそ	ほうれんそう キャベツ にら にんじん だいこん	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら	627 28.1 16.9 2.1
18 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ゆでやさい てづくりちゅうかドレッシング マーボーはるさめ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく	キャベツ にんじん もやし とうもろこし たけのこ ちんげんさい しいたけ ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら こまあぶら はるさめ ごま	663 20.4 22.1 2
19 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご いそべあえ こおりどうふとやさいのいためもの	ぎゅうにゅう たまご もみのり こおりどうふ ぶたにく サラダあぶら	ほうれんそう もやし にんにく しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース	こめ むぎ さとう	643 26.6 20 1.9
20 (水)	<b>【クリスマス献立】</b> くるパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ マヨネーズ (たまごなし) やさいスープ クリスマスゼリー	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	コッペパン くるごとう ゼリー マヨネーズ (たまごなし)	648 25.7 22.5 2.5
21 (木)	<b>【冬至献立】</b> むぎいりごはん ぎゅうにゅう てんぷら (いか・かぼちゃ) しおこんぶあえ まるやかみそじる	ぎゅうにゅう いか しおこんぶ 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	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら こんにゃく	660 25.2 18.1 2.1
22 (金)	<b>【トマト給食】</b> むぎいりごはん ぎゅうにゅう トマトハヤシライス ゆでやさい てづくりフレンチドレッシング セノビーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく サラダあぶら	たまねぎ にんじん ほんしめじ トマト トマトかんづめ パセリ こまつな キャベツ	こめ むぎ だいずマーガリン こむぎこ ゼリー	707 22.3 22.1 1.7
25 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう もみのきハン バーグ わふうきのソース はくさいスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	だいこん ぶなしめじ えのきたけ ましたけ しいたけ たけのこ こまつな	こめ むぎ さとう サラダあぶら はるさめ こまあぶら	592 21.9 17.2 2

献立内容は、都合により変更することがあります。

3,4年生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー (kcal) 650	655
たんぱく質 (g) 21.1~32.5	25.8
脂質 (g) 14.4~21.7	20.3
ナトリウム (食塩相当量) (g) 2.0	2.1



- ◆1日は「ハリーポッターと賢者の石献立」です。ハリーたち1年生が初めてホグワーツにやってきた日、盛大な歓迎会が開かれました。そのご馳走の中から、ポークチョップとフライドポテトを給食にしました。
- ◆20日は「クリスマス献立」です。
- ◆21日は「冬至献立」です。今年の冬至は22日です。
- ◆22日は「トマト給食」です。宇都宮市産のトマトを使います。
- ◆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。

