



# 12月 こんだてよていひょう



令和4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)
		きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	たんぱく質 (g)
		ちからやねつのもとなる	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1 (木)	【お話し給食】 やさいのおなか むぎいりごはん きゅうにゅう さけのこうみやき ごますあえ ちくぜんに	こめ むぎ しらたき さとう ごま サラダあぶら さといも	ぎゅうにゅう べにざけ とりにく	こまつな キャベツ きゅうり にんじん ごぼう しいたけ たけのこ れんこん	652 27 18.9 1.6
2 (金)	【若松原学校園お話し給食】 栃木国体レシピ むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ポイルキャベツ ぎょうざスープ ヨーグルト	こめ むぎ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ ヨーグルト	たまねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ	677 27.9 16.7 1.6
5 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう 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	こめ むぎ こんにゃく さといも サラダあぶら	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	625 26.4 17.7 2
6 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう しろみざかな チーズフライ さっぱりあえ いらたまじる	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ 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 いら にんじん だいこん	627 28.1 16.9 2.1
7 (水)	フレンチトースト きゅうにゅう ミートボール のかれーに ゆでやさい イタリアンドレッシング みかん	パン さとう マーガリン じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう たまご ミートボール	にんじん たまねぎ えだまめ ほうれんそう キャベツ みかん	644 25.2 19.7 2.2
8 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう 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	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう モロ とりにく かつおぶし	たまねぎ きりほしだいこん キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	654 27.3 18.3 1.9
9 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくとだいのんにもの ごまあえ なっとう きょほうゼリー	こめ むぎ サラダあぶら さといも ざらめ ごま さとう	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 しょうが こまつな キャベツ	678 25.4 17.5 1.6
12 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう にくしゅうまい いらとはるさめのいため とうふのちゅうかスープ チーズ	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく たまご とうふ なんと わかめ	いら にんじん しいたけ しょうが キャベツ ねぎ	697 29.7 22 2.7
13 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう いわしのおかか 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	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	もやし いら にんじん だいこん ごぼう こまつな	625 28.1 16.8 2
14 (水)	コッペパン りんごジャム きゅうにゅう あげ じゃがいものカレーいため キャベツのスープ はちみつレモンゼリー	こめこパン 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	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな	728 25.3 24.4 1.9
15 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぎょうざ ナムル マーボーどうふ	こめ むぎ サラダあぶら ごま ごまあぶら ざらめ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ ぶたにく みそ	ほうれんそう もやし にんじん しょうが にんにく たけのこ たまねぎ しいたけ	649 25.1 20.7 1.7
16 (金)	むぎいりごはん にしょくどん きゅうにゅう かぶとじゃがいものあられじる みかん	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 ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	グリーンピース にんにく かぶ にんじん しいたけ かぶ こまつな みかん	681 27 20.4 2
19 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう 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 ミルメーク	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン たまご	ほうれんそう しめじ エリンギ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー	646 24.4 18.3 2.1
20 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハムカツ からしあえ どんこじる	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら はるさめ ごま じゃがいも かつおぶし	ぎゅうにゅう ポークハム たまご 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	702 28.9 18.8 3
21 (水)	【クリスマス献立】 アップルパン きゅうにゅう タンドリーチキン ミニサラダ フレンチドレッシング やさいスープ セレクトデザート	こめ むぎ コッペパン サラダあぶら プッシュドノ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	アップルチップ にんにく しょうが ブロッコリー ミニカリフラワー にんじん たまねぎ キャベツ	673 27.3 22.5 2.2
22 (木)	【冬至献立】 むぎいりごはん てんどん (いか・かぼちゃ) きゅうにゅう しおこんぶあえ とうにゅういりみそじる	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら 板こんにゃく	いか きゅうにゅう 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 はくさい だいこん にんじん ごぼう こまつな	686 25.6 21.8 2.2
23 (金)	ごこくごはん ハッシュドビーフ きゅうにゅう ゆでやさい フレンチドレッシング とちおとめヨーグルト	こめ ごこくまい マーガリン こむぎこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	770 28.9 24.7 2.4

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
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

**こんげつのもくひょう**

しよくごを  
じょうずにすごそう

- ◆1日はお話し給食「やさいのおなか」です。
  - ◆2日は若松原学校園共通のお話し給食、栃木国体「勝利を目指す アスリートのレシピ」から選んだ給食です。
  - ◆21日はクリスマス献立です。
  - ◆22日は冬至献立です。今年の冬至は22日です。
- ♪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。

クリスマスのセレクトデザート  
メゾンドノエル (チョコ) 131kcal  
ロールケーキ (ホワイト) 99kcal  
クリスマスいちごゼリー 35kcal  
献立表はメゾンドノエルの栄養価です。