



12月のこんだてよていひょう



*つごうによりへんこうすることがあります。

宇都宮市立雀宮中央小学校 きゅうしょくかいすう 18かい

ひにち	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質(g) しづ(g) えんぱんぞう(g)
		あか 主に血や肉になる食品	みどり 主に体の調子を整える食品	きいろ 主に熱や力になる食品	
1 月	むぎいりごはん			米 むぎ	649 27.4 19.6 2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	イワシのおかかに	イワシ かつおぶし		さとう でんぶん	
	ごまあえ		もやし ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま さとう	
	どんじる	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	さつまいも こんにゃく あぶら	
2 火	むぎいりごはん			米 むぎ	614 22.3 19.2 2.0
	ぎょうざふうあんかけどん	ぶた肉 たまご	キャベツ にら えのきたけ しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら でんぶん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	じゃがいもとかぶのあられじる	あぶらあげ	かぶ にんじん	じゃがいも でんぶん	
3 水	おべんとうのひ	ぎゅうにゅうは でません			
4 木	むぎいりごはん			米 むぎ	653 19.5 20.5 2.0
	チキンカレー	とり肉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	じゃがいも あぶら ルウ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ゆでやさいフレンチドレッシングあえ		キャベツ にんじん もやし	あぶら	
5 金	バーガーパン			パン	605 23.7 21.6 2.6
	ミニカツサンド(ソース)	ぶた肉 とり肉 だいげ	たまねぎ	パン粉 でんぶん あぶら	
	ボイルキャベツ		キャベツ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポテトスープ	ぶた肉	にんじん たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも	
8 月	むぎいりごはん			米 むぎ	706 26.0 23.9 2.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん	
	だいこんのごますあえ		だいこん にんじん きゅうり	ごま さとう	
	こおりどうふとやさいのいためもの	こおりどうふ ぶた肉	にんにく たまねぎ きやべつ えだまめ	さとう あぶら	
9 火	むぎいりごはん			米 むぎ	606 28.8 16.6 2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	セルフとりそぼろ	とり肉	たまねぎ にんじん えだまめ	あぶら さとう	
	くきわかめのスープ	ぶた肉 くきわかめ	キャベツ にんじん たけのこ もやし	ごまあぶら	
10 水	コッペパン			パン	607 23.2 23.6 2.5
	どちらいかジャム		いちご	さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト	にんにく しょうが		
	ミニサラダ		ブロッコリー キャベツ ロマネスク にんじん	あぶら	
	やさいスープ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな		
11 木	むぎいりごはん			米 むぎ	587 22.7 15.7 1.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	シューマイ2こ	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん さとう	
	にらとはるさめとたまごのいためもの	たまご ぶた肉	にら にんじん しょうが えのきたけ	あぶら さとう はるさめ	
	とうふのちゅうかスープ	わかめ とうふ なると	たまねぎ	でんぶん ごまあぶら	
12 金	むぎいりごはん			米 むぎ	650 31.8 17.9 2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	モロのわふうマリネ	モロ	たまねぎ	さとう あぶら でんぶん	
	からしあえ				
	のつべいじる	なまあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく でんぶん	
15 月	むぎいりごはん			米 むぎ	686 24.6 22.1 1.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるまき		たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ	あぶら ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう はるさめ	
	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごまあぶら ごま	
	マーボーとうふ	とうふ みそ ぶた肉	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ニラ たけのこ	でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	



おべんとうのひ
はやおきて.

あとかたづけまで
がんばろう！



かんしゃのきもちで
たべましょう。

ひにち	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しづ(g) えんぶんそう(g)
		あか 主に血や肉になる食品	みどり 主に体の調子を整える食品	さいいろ 主に熱や力になる食品	
16 火	みやっこランチ(ねぎ) 				
	むぎいりごはん			米 むぎ	618
	きつねどん	とり肉 あぶらあげ	たまねぎ ネギ にんじん えだまめ	あぶら さとう	22.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.3
17 水	こんさいのみそしる	みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	こんにゃく	2.3
	スパゲッティ			スパゲッティ あぶら	671
	ツナのクリームソース	ツナ とり肉 ぎゅうにゅう なま クリーム	たまねぎ にんじん しめじ	あぶら こむぎこ	27.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7
18 木	かいそうサラダ	こんぶ わかめ	キャベツ にんじん コーン あおじそ	さとう	2.0
	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			675
	サバのこうしんやき	サバ	にんにく	さとう ごまあぶら	27.0
19 金	ごまズあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん	しらたき さとう ごま	18.3
	じゃがいものそぼろに	ぶた肉	にんじん えだまめ	じやがいも あぶら さとう てんぶん	2.0
	むぎいりごはん			米 むぎ	658
	ハッシュドポーク	ぶた肉	たまねぎ しめじ トマト	こむぎこ バター あぶら	23.9
22 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.7
	ゆでやさしいおドレッシングあえ	わかめ	キャベツ コーン にんにく	さとう	2.5
	とうじきゅうしょく 				
	むぎいりごはん			米 むぎ	682
23 火	セルフ天丼(ちくわ2ほん・タレ)	ちくわ		こむぎこ あぶら さとう	24.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.5
	ゆすしゅうゆあえ		キャベツ にんじん ほうれんそう ゆず レモン	さとう	3.2
	かぼちゃのみそしる	みそ とうにゅう あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう かぼちゃ	こんにゃく	
24 水	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			623
	サワラのみやじまみそやき	サワラ みそ		さとう	27.3
	はくさいキムチ		はくさい にんにく しょうが にら	ごまあぶら	19.0
25 木	だいこんのちゅうかに	ぶた肉 なまあげ	だいこん にんじん しょうが にんにく	こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら てんぶん	1.6
	フレンチトースト	たまご ぎゅうにゅう		しょくパン さとう マーガリン	650
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3
	ミートボールとやさしいカレーに	とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん パセリ	あぶら さとう てんぶん じやがいも	23.7
	わふうあえ		もやし キャベツ にんじん	さとう あぶら	2.3
	クリスマスきゅうしょく 	せんたくきゅうしょく			
	チキンライス	とり肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ	米 むぎ マーガリン	620
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1
	もみのきハンバーグ	とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう	16.8
	キャベツのスープ	かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん		2.2
	ミニチョコレートケーキ	たまご ぎゅうにゅう		こむぎ さとう チョコ あぶら	55 0.9 2.5 0
	いちごプリン	とうにゅう	いちご	さとう あぶら てんぶん	52 0.1 2.1 0
	ポンデドーナツツ	たまご ぎゅうにゅう		こむぎ さとう あぶら	153 0.8 9.7 0.3
	小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準				今月の平均
	エネルギー 650kcal				645
	たんぱく質 26.0g				24.9
	脂質 18.1g				20.2
	塩分相当 2.0g				2.1

ふゆやすみちゅうもきそくただしいせいかつをすごそう！
バランスのとれたしょくじをしよう！

