



# 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(kcal) たんぱく質(g) たんじょう糖(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	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			649
	イワシのおかか	イワシ かつおぶし		さとう でんぶん	27.4
	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	19.6
	とんじる	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	2.1
2 火	むぎいりごはん			米 むぎ	614
	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	22.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.2
	じゃがいもとかぶのあられじ	あぶらあげ	かぶ にんじん	じゃがいも でんぶん	2.0
3 水	おべんとうのひ <span style="float:right"></span> ぎゅうにゅうは できません				
4 木	むぎいりごはん			米 むぎ	653
	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	19.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.5
	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	2.0
5 金	バーガーパン			パン	
	ミンチカツサンド(ソース)	ぶた肉 とり肉 だいず	たまねぎ	パン粉 でんぶん あぶら	605
	ポイルキャベツ		キャベツ		23.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6
8 月	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	2.6
	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			706
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん	26.0
9 火	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	23.9
	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 きゃべつ えだまめ	さとう あぶら	2.0
	むぎいりごはん			米 むぎ	606
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.8
10 水	セルフとりそば	とり肉	たまねぎ にんじん えだまめ	あぶら さとう	16.6
	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	2.1
	コッペパン			パン	
	とちあいかジャム		いちご	さとう	607
11 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2
	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト	にんにく しょうが		23.6
	ミニサラダ		ブロッコリー キャベツ ロマネスコ にんじん	あぶら	2.5
	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		
12 金	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			587
	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	22.7
	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	15.7
15 月	とうふのちゅうかスープ	わかめ とうふ なんと	たまねぎ	でんぶん ごまあぶら	1.7
	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			650
	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	31.8
15 月	からしあえ				17.9
	のっぺいじる	なまあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さとも こんにゃく でんぶん	2.1
	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			686
15 月	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	24.6
	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごまあぶら ごま	22.1
	マーボーどうふ	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	1.8

おべんとうのひは  
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) 脂質(g) 食塩相当量(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	
16 火	<b>みやっこランチ(ねぎ)</b> 				
	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 ねぎ 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 ギューにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ	あぶら こびぎこ	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	675
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0
	サバのこうしんやき	サバ	にんにく	さとう ごまあぶら	18.3
19 金	ごますあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん	しらたき さとう ごま	2.0
	じゃがいものそぼろに	ぶた肉	にんじん えだまめ	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	658
	むぎいりごはん			米 むぎ	23.9
	ハッシュドポーク	ぶた肉	たまねぎ しめじ トマト	こびぎこ バター あぶら	19.7
22 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5
	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	682
	<b>どうじきゅうしょく</b> 			米 むぎ	24.0
	むぎいりごはん			こびぎこ あぶら さとう	17.5
23 火	セルフ天丼(ちくわ2ほん・タレ)	ちくわ			3.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ゆずしょうゆあえ		キャベツ にんじん ほうれんそう ゆず レモン	さとう	
	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	623
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3
	サワラのみやじまみそやき	サワラ みそ		さとう	19.0
	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	1.6
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 でんぶん	
	フレンチトースト	たまご ギューにゅう		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いのカレーに	とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん パセリ	あぶら さとう でんぶん じゃがいも	23.7
25 木	わふうあえ		もやし キャベツ にんじん	さとう あぶら	2.3
	<b>クリスマスきゅうしょく</b>	<b>せんたくきゅうしょく</b>			
	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
25 木	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 ギューにゅう		こびぎこ 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 でんぶん	52 0.1 2.1 0
25 木	ポンデドーナッツ	たまご ギューにゅう		こびぎこ さとう あぶら	153 0.8 9.7 0.3



ふゆやすみちゅうもきそく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！



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