



給食献立予定表



今月の給食目標
後片付けをきちんとしよう！

日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タッパ(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち血やにくになる	からだの調子をととのえる	ちからねつ力や熱のもとになる
1 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	643	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	かますのさいきょうやき	28.6	かます みそ		
	からしあえ	14.7		もやし はくさい こまつな	ごま
	ぶたにくとじゃがいものにつけ		ぶた肉	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらたき さとう サラダ油
2 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	703	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	えびしゅうまい	26.7	えび たら たまご	たまねぎ	さとう こむぎこ
	にらとはるさめのいためもの	25.7	たまご ぎゅうにく	にら にんじん しいたけ しょうが	はるさめ さとう サラダ油
	みそしる		あぶらあげ みそ かつおぶし	かぶ かぶのは	
3 (金)	ごこくごはん ぎゅうにゅう	724	ぎゅうにゅう		こめ ごこく
	チキンカレー	21.4	とり肉 こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	サラダ油
	ゆでやさい	21.8		キャベツ にんじん はくさい コーン	サラダ油
	けんさんヨーグルト		ヨーグルト		
6 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	625	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしのおかか	27.7	いわし かつおぶし		
	もやしとニラのごまあえ	17.8		もやし にら にんじん	ごま さとう
	とんじる		ぶた肉 みそ かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう こまつな	さといも こんにゃく サラダ油
7 (火)	ぎゅうにゅう	138	ぎゅうにゅう		
	★おうちから1食分のお弁当を持ってきました！	6.8			
		7.8			
8 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	619	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハンバーグ	24.9	ぶた肉		
	ほうれんそうときのこのソテー	16.7		ほうれんそう しめじ コーン	マーガリン
	ようふうたまごスープ		ベーコン たまご	たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも でんぶん
9 (木)	スパゲティクリームソース	642	いか ベーコン えび とりにく とうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	マーガリン
	ぎゅうにゅう	29.2	ぎゅうにゅう		
	かいそうサラダ	24.4	かいそう	キャベツ にんじん コーン	
	みかん			みかん	
10 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	594	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	たらのパーベキューソースがけ	24.5	たら	ねぎ しょうが にんにく りんご パセリ	でんぶん サラダ油
	さっぱりあえ	17	のり	はくさい キャベツ	
	とうふのちゅうかスープ		とうふ わかめ たまご	ねぎ	でんぶん ごま油
13 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	606	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくのこうみやき	20.5	とりにく	しょうが にんにく	
	ゆでやさい	18.1		はくさい キャベツ にんじん	
	みそしる		かつおぶし みそ	かんぴょう にんじん たまねぎ にら	
14 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	702	ぎゅうにゅう		パン
	リンゴジャム	24			ジャム
	インディアンポテト	24	ぶた肉	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも でんぶん さとう サラダ油
	キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ	
15 (水)	アセロラゼリー				ゼリー
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	630	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	さばのこうしんやき	28.4	さば	にんにく	さとう ごま油
	ごますあえ	18.8		こまつな キャベツ にんじん	しらたき ごま さとう
	よしのじる		とり肉 あぶらあげ かつおぶし	にんじん だいこん こまつな	さといも でんぶん

令和3年度

給食献立予定表

今月の給食目標

後片付けをきちんとしよう！

日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タリ'ク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち血やにくになる	からだの調子をととのえる	ちからねつ力や熱のもとになる
16 (木)	セルフにしょくどん	659	とり肉 たまご	しょうが グリンピース	こめ むぎ さとう サラダ油
	(とりそぼろ・いりたまご)	28.4			
	ぎゅうにゅう	20.2	ぎゅうにゅう		
	かぶとじゃがいものあられじる		あぶらあげ かつおぶし	かぶ かぶのは にんじん しいたけ	じゃがいも でんぷん
17 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	678	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	じゃこカツ	18.8	じゃこ		サラダ油
	ポイルキャベツ	20.8		キャベツ	サラダ油
	いなかじる		とり肉 とうふ かつおぶし みそ	かんぴょう にんじん ごぼう こまつな	じゃがいも こんにゃく
20 (月)	ふりかけ (さけばっぱ)		さけ		
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	672	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	あつやきたまご	24.7	たまご		
	いそべあえ	22.7	のり	もやし はくさい	
21 (火)	こおりどうふとやさいのいためもの		ぶた肉 こおりどうふ	にんにく たまねぎ キャベツ グリンピース	でんぷん さとう サラダ油
	フレンチトースト	607	たまご ぎゅうにゅう		パン さとう マーガリン
	ぎゅうにゅう	24.4	ぎゅうにゅう		
	ミートボールとやさいのカレーにゆでやさい	19.7	ミートボール ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう サラダ油
22 (水)			はくさい キャベツ にんじん		
	セルフてんどん	705	いか	かぼちゃ	こめ むぎ こむぎこ サラダ油
	(いかてん・かぼちゃてん・たれ)	26.5			
	ぎゅうにゅう	22.7	ぎゅうにゅう		
★冬至 がっこうえん 学校園 とういつ 統一	しおこんぶあえ		こんぶ	キャベツ はくさい にんじん	
	まろやかみそじる		あぶらあげ かつおぶし	みそ とうにゅう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ
					こんにゃく
23 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	635	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにくとだいこんのもの	28.9	ぶた肉 うすらたまご	だいこん にんじん グリンピース	さとう
	おひたし	18		ほうれんそう はくさい	
	なっとう		だいず	もやし	
24 (金)	アップルパン ぎゅうにゅう	677	ぎゅうにゅう	りんご	パン
	タンドリーチキン	31.6	とり肉 ヨーグルト	にんにく しょうが	
	ミニサラダ	22.7		ブロッコリー にんじん	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん	
★クリスマス	セレクトケーキ (チョコ・いちご)			こまつな キャベツ もやし	
					ケーキ

給食実施回数 17回【米飯回数 13回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 0回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数 1回】
※給食内容は、都合により変更になることがあります。
※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳(栃木県産)は毎日です。

12月22日 (水)

ちいき がっこう えんとういつ こんだて とうじ
地域学校園統一献立「冬至」

12月24日 (金)

こんだて
クリスマス献立

今年(ことし)の冬至は12月22日(水)です。
冬至は一年で夜が最も長く、昼が短い日。夕方5時頃には、すっかり暗くなりますね。

●なぜかぼちゃを食べるの？
かぼちゃは、風邪予防に効果的なカロテン(体内でビタミンAに変わります)を多く含む野菜です。
カットしなければ涼しい場所で2〜3カ月保存が可能のため、新鮮な野菜が少なくなる冬にかぼちゃを味わって栄養をつけよう！という昔の人の知恵だそうです。

●ゆづ湯の由来は？
「冬至」を「湯治(温泉療養を行うこと)」にかけ、「ゆず」を「融通が利く(=体が丈夫)」にかけて、風呂屋が始めたと言われています。

世界中で楽しまれているイベント、クリスマス。
給食では事前にアンケートをとり、子どもたちがそれぞれに選んだケーキが出ます。今年は、少しの差ですがチョコケーキが人気でした。

●国によっていろいろ！クリスマスケーキ
日本ではふわふわのスポンジに生クリームをのせたデコレーションケーキが一般的ですが、世界ではクッキーやパンなど種類が様々。クリスマス前から準備をして熟成させたり、時間をかけて食べたりと、長期間楽しむものもあるようです。