

令和4年度

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

宇都宮市立田原小学校



給食献立予定表

こん げつ きゅう しょく もく ひょう
今月の給食目標
たの しい しょくじ の ば をつくろう！
楽しい食事の場をつくろう！



日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タハリ(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
1 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	654	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにくとだいこんのもの	25.2	ぶたにく	だいこん にんじん ねぎ しょうが グリーンピース	さといも さとう
	ごまあえ	18.5		こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう
	なっとう りんご		なっとう	りんご	
2 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	636	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しろみさかなのフライ	27.2	しろみさかなのフライ		あぶら
	さっぱりあえ	16.8		ほうれんそう もやし キャベツ	のり す
	にらたまじる		たまご とうふ みそ	にら にんじん だいこん	
5 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	641	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	なまあげとぶたにくのトウバンジャンいため	24.8	ぶたにく なまあげ	ブロッコリー ねぎ にんじん にんにく	ごまあぶら
	はくさいスープ	20.2	とりにく	はくさい こまつな しいたけ だけのこ にんじん	はるさめ
	みかん			みかん	
6 (火)	お弁当の日 ※おうちから、お弁当をもってきてね (牛乳は提供いたします。ご家庭でのご協力をお願いいたします)		ぎゅうにゅう		
7 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	660	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくのごうみやき	26.8	とりにく	しょうが にんにく	す
	ゆでやさい	21.6		キャベツ にんじん ほうれんそう	
	みそけんちんじる		みそ あつあげ	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう	さといも こんにゃく
8 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	649	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しゃけのねぎソースがけ	28.8	しゃけ	ねぎ りんご しょうが にんにく パセリ	
	おひたし	17.6	かつおぶし	ほうれんそう はくさい にんじん	
	ごもくにまめ		だいず ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう	こんぶ こんにゃく さとう さけ
9 (金)	ナン ぎゅうにゅう	653	ぎゅうにゅう		ナン
	セルフドライカレーサンド	31.7	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	
	レタス とうにゅうプリン	25.2	とうにゅうプリン	レタス	
	ひじきいりたまごスープ		ベーコン たまご	たまねぎ にんじん セロリ	ひじき じゃがいも
12 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	652	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ししゃもフライ	23.9	ししゃもフライ		あぶら
	ゆでやさい	19.6		キャベツ にんじん ブロッコリー	
	いなかじる		とりにく とうふ 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
13 (火)	フレンチトースト ぎゅうにゅう	692	ぎゅうにゅう たまご		パン バター さとう
	ミートボールとやさいのカレーに	25.1	ミートボール	にんじん たまねぎ グリーンピース たまねぎ	じゃがいも
	ゆでやさい	24.5		ほうれんそう キャベツ にんじん	
	ごまプリン		ごまプリン		



クリスマスは1年(ねん)でいちばん(いちばん)楽しい(たのしい)行事(ぎょうじ)のひとつです。日本(にほん)では、プレゼントをおくったり、もらったり、ごちそう(ごちそう)を食べ(た)べたりしますが、各国(かくこく)のクリスマス(クリスマス)の様(よう)子は(こ)様々(ようよう)です。ヨーロッパ(ヨーロッパ)では、12月(じふにがつ)の初め(はじ)にはサンタクロース(サンタクロース)の使者(ししや)が、各家庭(かくかいてい)を訪(たず)ねて、子(こ)供(ども)たちが1年(ねん)間(かん)良(よ)い子(こ)に過(すご)せたと、見(み)に來(き)ます。良(よ)い子(こ)は使(し)者(しや)からプレゼント(プレゼント)がもらえます。クリスマス当(とう)日(じつ)は、鶏(とり)の丸(まる)焼(や)きやエビ(えび)のスー(す)プ、クリスマスケーキ(ケーキ)など(など)を食(た)べ家(か)族(ぞく)でゆっ(よ)っくり過(すご)します。



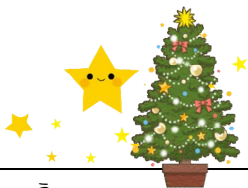
令和4年度

給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校



今月の給食目標
楽しい食事の場をつくろう！



日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タンパク(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	ちからや熱のもとになる
14 (水)	むぎいりごはん	645	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	さばのこうしんやき	29.3	さば	にんにく	ごまあぶら さとう
	ごますあえ	19.2		ほうれんそう キャベツ にんじん かんぴょう	さとう ごます
	よしのじる ふりかけ		とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	さといも
15 (木)	むぎいりごはん	630	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにくのバーベキューソースかけ	29	ぶたにく	しょうが レモン にんにく りんご ねぎ	さけ さとう
	ゆでやさい	18.7		キャベツ にんじん ブロッコリー	
	かぶのみそしる		あぶらあげ みそ	かぶ かぶのは	
16 (金)	むぎいりごはん	680	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	あげぎょうざ	24.7	ぎょうざ		あぶら
	ナムル	22.8		ほうれんそう もやし にんじん	ごまあぶら ごま す
	マーボー豆腐		とうふ ぶたにく	にんにく だけのごたまねぎ だんじん しいたけ にら ねぎ しいたけ	さけ さとう でんぶん ごまあぶら
19 (月)	むぎいりごはん	613	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	モロのわふうマリネ	28	モロ	たまねぎ	あぶら さとう す
	おひたし	15.4	あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん	ごま
	のっぺいじる		とりにく	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
20 (火)	ごくごくごはん	718	ぎゅうにゅう		ごくごまい むぎ
	ポークカレー	22.5	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも ルウ
	ひじきいりサラダ	20.8		キャベツ にんじん コーン ブロッコリー	ひじき
	カップヤクルト		ヤクルト		
21 (水)	むぎいりごはん	702	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	あつやきたまご	26.5	あつやきたまご		
	いそべあえ	25		ほうれんそう もやし	のり
	こおりとうふとやさいのいためもの		こうやとうふ ぶたにく	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース にんにく	でんぶん あぶら さけ
22 (木) 冬至 地域学校園 統一献立	むぎいりごはん	660	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフてんどん	20.7	イカてんぶら かぼちゃてんぶら		あぶら
	しおこんぶあえ	19.4		はくさい キャベツ	しおこんぶ
	とうにゅういりみそしる		あぶらあげ とうにゅう みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな	こんにゃく
23 (金) クリスマス 献立	アップルパン	627	ぎゅうにゅう		アップルパン
	タンドリーチキン	27.5	とりにく とうにゅう	にんにく しょうが	
	ミニサラダ	19.9		ブロッコリー カリフラワー にんじん	す あぶら
	やさいスープ クリスマスケーキ			たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	クリスマスケーキ

冬至 今年の冬至は12月22日(木)です。
冬至は一年で夜が最も長く、昼が短い日です。冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯につかる習慣があります。
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に変わる)を多く含む野菜です。涼しい所で2~3カ月保存ができるため、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。
また、ゆず湯は「冬至」を「湯治(温泉療養を行うこと)」にかけ、「柚子」を「融通が利く(=体が丈夫)」にかけ、風呂屋が始めたと言われています。

給食実施回数 16回【米飯回数 13回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 0回】

※パンの小麦粉は、宇都宮市産のゆめかおりを使用しています。
※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。

