



12月

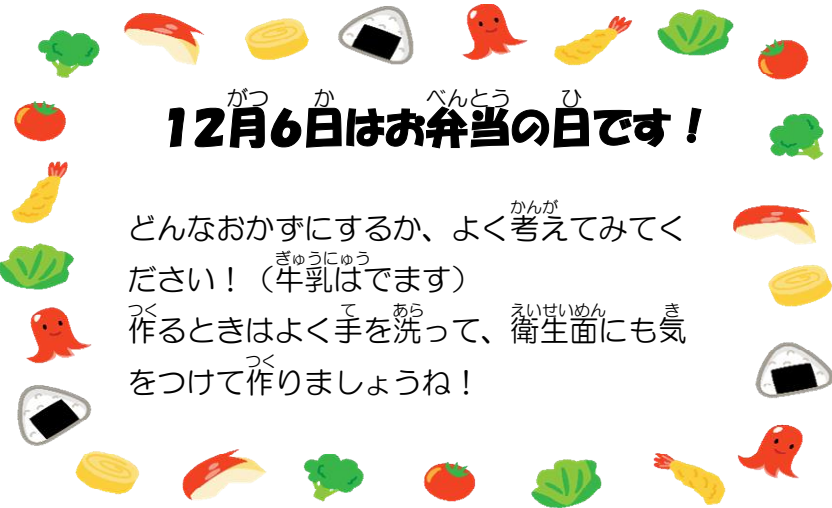
給食献立予定表

こん げつ きゅう しょく ちく ひょう
今月の給食目標
じょうす あとかたづ
上手に後片付けをしよう！



日付	こ ん だ て め い	I値キー (kcal) たんぱく 質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ 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 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき ゆでやさい みそけんちんじる	609 30 15.2	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく	しょうが ニンニク	
				キャベツ にんじん こまつな	
			とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう	こんにゃく さといも あぶら
4 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに ごまあえ とんじる	606 25.8 16.5	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			いわし おかか		
				もやし にら にんじん	ごま さとう
			ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	さといも こんにゃく あぶら
5 (火)	コッペパン(ブルーベリージャム) オムレツ ぎゅうにゅう ミネストローネスープ ゆでやさい	650 23.7 22.8			コッペパン ブルベリージャム
			オムレツ ぎゅうにゅう		
			ウインナー だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト	
				キャベツ にんじん ブロッコリー	じゃがいも マカロニ
6 (水)	       お弁当の日       				
7 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの ごまあえ なっとう りんご	653 25.2 18.7	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく	だいこん にんじん ねぎ しょうが	さといも あぶら さとう
				こまつな キャベツ にんじん	さとう ごま
			なっとう	りんご	
8 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンソテー ゆでやさい とちぎけんさんヨーグルト	724 21.5 22.5	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ニンニク	じゃがいも あぶら
				キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	
			ヨーグルト		
11 (月)	フレンチトースト ぎゅうにゅう ミートボールのカレーに ゆでやさい	625 23.1 21.6	ぎゅうにゅう たまご		しょくパン マーガリン さとう
			ミートボール	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも あぶら
				ほうれんそう キャベツ にんじん	
12 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのトマトみそソース おひたし ごもくにまめ	710 29.2 23.9	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			さば みそ	トマト	かたくりこ あぶら
				ほうれんそう はくさい にんじん	
			だいず さつまあげ ぶたにく	にんじん こんぶ ごぼう	こんにゃく さとう

ちさんちしょう
地産地消



12月6日はお弁当の日です！

どんなおかずにするか、よく考えてみてく
ださい！（牛乳はです）
作るときはよく手を洗って、衛生面にも気
をつけて作りましょうね！

★12/12 宇都宮市産のトマトをつかった献立が出ます！
11月から始まった『地産地消』の取組ですが、今月も
トマトのメニューが献立に登場します。
今月は「さばのトマトみそソース」です。トマトとみそ
が合わさるとどんな味になるのか楽しみです！





給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

こん げつ きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
今月の給食目標
じょうす あとかたづ
上手に後片付けをしよう！



日付	こんだてめい	1人分 (kcal) たんぱく 質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
13 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう にしょくどん かぶとじゃがいものあられじる みかん	684 29.4 19.5	きゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく たまご	えだまめ しょうが	さとう あぶら
			あぶらあげ	かぶ かぶのは にんじん ししいたけ こまつな	じゃがいも かたくりこ
				みかん	
14 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう あげぎょうざ マーボードウフ ナムル	702 25.7 24.2	きゅうにゅう		こめ むぎ
			ぎょうざ		あぶら
			とうふ ぶたにく みそ	たけのこ たまねぎ にんじん ししいたけ	さとう かたくりこ ごまあぶら
				ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごまあぶら
15 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう なまあげとじゃこボールの いためもの だいこんスープ	662 27.7 18.7	きゅうにゅう		こめ むぎ
			なまあげ じゃこボール	キャベツ にんじん れんこん ししいたけ	あぶら ごま
			とりにく	ピーマン しょうが だいこん だいこんのは にんじん たまねぎ セロリー	さとう かたくりこ
18 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう モロのわふうマリネ ゆでやさい のっぺいじる	637 27.7 16.5	きゅうにゅう		こめ むぎ
			モロ	たまねぎ	かたくりこ あぶら
				きりほしだいこん キャベツ にんじん こまつな	さとう
			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 かたくりこ
19 (火)	ビスキュイパン きゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい	612 26.5 25.1	たまご きゅうにゅう	いちごソース	こめこパン こむぎこ さとう マーガリン アーモンド
			だいず きゅうにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん 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	
20 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハムカツ からしあえ どさんこじる	687 26.7 18.5	きゅうにゅう		こめ むぎ
			ハムカツ		あぶら
				ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ
			ぶたにく わかめ みそ	にんじん もやし コーン ねぎ ニンニク	じゃがいも あぶら バター
21 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう さばのこうしんやき ごますあえ ちくぜんに	638 26.4 18.2	きゅうにゅう		こめ むぎ
			さば	ニンニク	さとう ごまあぶら
				キャベツ にんじん こまつな	しらたき ごま さとう
			とりにく	にんじん ごぼう ししいたけ たけのこ れんこん いんげん	さといも さとう あぶら
22 (金)	てんどん 天丼 (むぎいりごはん いか天かぼちゃ天) しおこんぶあえ ★とうじ 冬至 まろやかみそしる オレンジ きゅうにゅう	725 21.1 25.4	いかてんぶら	かぼちゃてんぶら	こめ むぎ あぶら
			しおこんぶ	キャベツ はくさい にんじん	
			あぶらあげ とうにゅう みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく
			きゅうにゅう	オレンジ	
25 (月)	アップルパン きゅうにゅう タンドリーチキン ★クリスマス ミニサラダ やさいスープ セレクトケーキ	631 27.5 22.3	きゅうにゅう		アップルパン
			とりにく ヨーグルト	ニンニク しょうが	
				ブロッコリー カリフラワー にんじん	
				たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	ケーキ (いちご or チョコ)

給食実施回数 16回【米飯回数 12回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 1回 / めん回数 0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
※きゅうにゅう（栃木県産）は毎日です。※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。

12月22日は『冬至』です

とうじ ねん あいだ ひる みじか よる なが ひ ひ
冬至は、1年の間で昼がいちばん短く、夜が長くなる日です。この日には、ゆず湯に入る習慣があります。ゆずには、からだ ぽおん 効果があり、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれています。また、栄養豊富なかぼちゃなどを食べる習慣もあります。

