



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	エネルギー (kcal)	お も な ざ い り ょ う		
			血やにくになる	体の調子を整える	力や熱のもとになる
2 月	むぎいりごはん ギョウにゅう	702	ギョウにゅう		こめ むぎ
	あげぎょうざ	25.7	ぎょうざ		あぶら
	ナムル	24.2		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごまあぶら
	マーボー豆腐		とうふ ふたにく とろはんしゃん みそ	にんにく しょうが だけのこ たまねぎ にんじん しいたけ にら ねぎ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら
3 火	こめこパン ギョウにゅう	666	ギョウにゅう		パン
	ブルーベリージャム	27			ジャム
	オムレツ ゆでやさい	25.1	オムレツ	キャベツ にんじん ブロッコリー	
	ミネストローネスープ		ワインナー だいず	たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ	じゃがいも マカロニ
4 水	お弁当の日(牛乳のみ出ます)				
5 木	むぎいりごはん ギョウにゅう	658	ギョウにゅう		こめ むぎ
	にしょくどん	29	たまご とりにく えだまめ	しょうが	あぶら さとう
	カブとじゃがいものあらじり	19.5	あぶらあげ	カブ にんじん しいたけ こまつな	じゃがいも かたくりこ
6 金	むぎいりごはん ギョウにゅう	555	ギョウにゅう		こめ むぎ
	タラのこうしんやき	26.6	タラ	にんにく	さとう
	ごますあえ	12.4		こまつな キャベツ にんじん	しらだき さとう ごま
	こんさいのみそしる		なまあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	こんにゃく
9 月	むぎいりごはん ギョウにゅう	645	ギョウにゅう		こめ むぎ
	あつやきたまご	26.7	たまご		
	いそべあえ	20.1	のり	ほうれんそう もやし	
	こおりとうふとやさいのいためもの		こおりとうふ ふたにく えだまめ	にんにく しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ	あぶら
10 火	コッペパン ギョウにゅう	616	ギョウにゅう		パン
	みかんジャム	31.6			ジャム
	さかなとベーコンのホイロやき	19.9	タラ ベーコン チーズ		マーガリン
	だいこんスープ		とりにく	だいこん にんじん たまねぎ セロリ	
11 水	むぎいりごはん ギョウにゅう	606	ギョウにゅう		こめ むぎ
	しゅうまい	22.9	しゅうまい		
	りっちゃんのげんきサラダ	17.8	おかか こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さとう あぶら
	とうふのちゅうかスープ さげばっば		とうふ たまご わかめ	ねぎ	ごまあぶら かたくりこ
12 木	むぎいりごはん ギョウにゅう	654	ギョウにゅう		こめ むぎ
	ごますあえ	25.2		こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう
	ふたにくとだいこんのもの	18.5	ふたにく えだまめ	だいこん にんじん しょうが ねぎ	あぶら さといも
	なっとう りんご		なっとう	りんご	
13 金	むぎいりごはん ギョウにゅう	724	ギョウにゅう		こめ むぎ
	チキンカレー	21.5	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
	ゆでやさい	22.5		キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし	
	けんさんヨーグルト		ヨーグルト		
16 月	むぎいりごはん ギョウにゅう	637	ギョウにゅう		こめ むぎ
	いわしのおかか	25.7	いわし		
	ごますあえ	19.2		もやし にら にんじん	ごま
	トマトんじり		ふたにく とうふ みそ	トマト にんじん だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも あぶら
17 火	シュガートースト ギョウにゅう	690	ギョウにゅう		パン マーガリン
	ミートボールとやさいのカレー	23.0	ミートボール えだまめ	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう
	ゆでやさい	25.4		ブロッコリー キャベツ にんじん	
18 水	むぎいりごはん ギョウにゅう	613	ギョウにゅう		こめ むぎ
	とりにくのみそづけやき	30.6	とりにく みそ		さとう
	ゆでやさい	14.5		キャベツ にんじん こまつな	
	けんちんじり		とうふ	にんじん ごぼう こまつな だいこん	さといも こんにゃく あぶら
19 木	スパゲティ ギョウにゅう	661	ギョウにゅう		スパゲティ オリーブオイル
	ほうれんそうとベーコンのクリームソース	22.9	ギョウにゅう ベーコン なまクリーム	ほうれんそう しめじ たまねぎ にんじん パセリ	ごむぎこ マーガリン あぶら
	かいそうサラダ	25	かいそう	キャベツ にんじん こまつな とうもろこし	
	ぶどうゼリー				ゼリー
20 金	むぎいりごはん ギョウにゅう	637	ギョウにゅう		こめ むぎ
	セルフ天丼(いか天・かぼちゃ天)	20.5	いかてん	かぼちゃてん	
	しおこんぶあえ	18.9	こんぶ	キャベツ ほくさい	
	とうにゅういりみそしる		とうにゅう みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう こまつな	こんにゃく
23 月	むぎいりごはん ギョウにゅう	687	ギョウにゅう		こめ むぎ
	とりにくのつけこみやき	25.8	とりにく	ねぎ にんじん	ごま さとう あぶら
	さっぱりあえ	23.6	のり	ほうれんそう キャベツ	
	にらたまじり		たまご とうふ みそ	にら にんじん だいこん	
24 火	むぎいりごはん ギョウにゅう	659	ギョウにゅう		こめ むぎ
	ハンバーグ	24.9	ハンバーグ		さとう
	ほうれんそうときのこのソテー	21.2		ほうれんそう しめじ エリンギ とうもろこし	あぶら
	ようふうたまごスープ		たまご ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも かたくりこ
25 水	コッペパン ギョウにゅう	640	ギョウにゅう		パン
	りんごジャム	28.1			ジャム
	タンドリーチキン はなやさいサラダ	21.3	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー ロマネスコ	
	やさいスープ サンタさんのケーキ		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		ケーキ(いちごチョコ)

給食実施回数 17回【米飯回数 12回 / パン回数 4回 / 米粉パン回数 1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。※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。

クリスマス献立(セレクト給食)

今年最後の給食は、クリスマス献立です。サンタさんのケーキが出ます。
サンタさんのケーキは、チョコケーキがいちごケーキのセレクト給食です。



冬至献立

冬至は、1年の間で量がいちばん短く、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、体を保温する効果があり、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。

