



12月 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	こんだけめい	エスルバー (meal)	おもなざいりょう			
			だんぱくしつば しつば	血やにくになる	体の調子を整える	力や熱のもとになる
1月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう タラのさんみやき さっぱりあえ にらたまじる	565	ぎゅうにゅう			こめ むぎ
		30.6	タラ	ねぎ		さとう
		12.3	のり	ほれんそう キャベツ		
		とうふ たまご みそ	たら	にんじん だいこん		
2月	きなこあげパン ぎゅうにゅう ゆでやさい ポークピーンズ	727	きなこ			パン あぶら
		28.8	ぎゅうにゅう			ジャム
		26.4		キャベツ にんじん ブロッコリー		
		ぶたにく たいす チーズ えだまめ	たまねぎ	にんじん トマトピューレ		じゃがいも あぶら
3水	お弁当の日（牛乳のみ出ます）					
4木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しゅうまい ニラとはるさめのいためもの とうふのちゅうかスープ チーズ	654	ぎゅうにゅう			こめ むぎ
		26.8	しゅうまい			
		20.2	たまご ぶたにく	にら にんじん しいだけ しょうが		はるさめ あぶら さとう
		19.5	とうふ たまご わかめ なると チーズ	にんじん キャベツ ねぎ		こまあぶら
5金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にょくどん カブとじゃがいものあられじる みかん	695	ぎゅうにゅう			こめ むぎ
		29.6	たまご とりにく	しょうが えだまめ		さとう あぶら
		19.5	あぶらあげ	カブ にんじん しいだけ こまつな		じゃがいも かたくりこ
		18.4		みかん		
8月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あきさけのネギソースかけ おひたし ごもくにまめ	645	ぎゅうにゅう			こめ むぎ
		27.6	さけ	ねぎ しょうが にんにく りんごピューレ バセリ		かたくりこ あぶら
		18.4		ほうれんそう にんじん はくさい		
		14.8	だいす さつまあげ ぶたにく こんぶ	にんじん こぼう		さとう
9火	フレンチトースト ぎゅうにゅう ゆでやさい ミートボールとやさいのカレーに	625	ぎゅうにゅう たまご			パン さとう
		23.1	ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん		ジャム
		21.6		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
		15.4				こめ むぎ
10水	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 おじこうさまのあんがえしみそしる	614	ぎゅうにゅう			
		30.3	とりにく	しょうが にんにく		
		15.4		キャベツ にんじん こまつな		
		15.4	とうふ みそ	だいこん にんじん こぼう ほうれんそう		こんにゃく さといも あぶら
11木	スパゲティ ぎゅうにゅう ほうれんそうとベーコンのクリームソース かいそうサラダ ワインゼリー	700	ぎゅうにゅう			スパゲティ オリーブオイル
		23.5	ペークン ぎゅうにゅう なまクリーム	ほうれんそう しめじ たまねぎ にんじん バセリ		あぶら こむぎこ マーガリン
		25.7	かいそう	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし		ゼリー
		18.4				
12金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご いそべあえ セルフぶたどん	631	ぎゅうにゅう			こめ むぎ
		24.1	たまご			
		18.9	のり	ほうれんそう もやし		
		18.9	ぶたにく えだまめ	たまねぎ ねぎ にんじん		しらたき あぶら さとう
15月	ごんのくりおこわ ごましお ぎゅうにゅう ごんぎつね	653				こめ もちごめ くり ごましお
		27.4	ぎゅうにゅう			
		20.4	いわし	こまつな キャベツ にんじん		じゃがいも こんにゃく あぶら
		20.4	とりにく とうふ みそ	しめじ にんじん こぼう こまつな		
16火	いちごめこパン ぎゅうにゅう オムレツ ゆでやさい ミネストローネスープ	665	ぎゅうにゅう			こめこパン
		27.0	オムレツ			
		25.1		キャベツ にんじん ブロッコリー		じゃがいも マカロニ
		25.1	ウインナー だいす	たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ		
17水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー ^{トマト} ようふうたまごスープ	664	ぎゅうにゅう			こめ むぎ
		24.6	ハンバーグ			さとう
		21.4		ほうれんそう とうもろこし		マーガリン
		21.4	ペークン たまご	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ		じゃがいも かたくりこ
18木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのわふうマリネ ゆでやさい のっぺいじる	641	ぎゅうにゅう			こめ むぎ
		27.8	モロ	たまねぎ		かたくりこ あぶら
		16.5		きりほじだいこん キャベツ にんじん こまつな		さといも こんにゃく かたくりこ あぶ
		16.5	とりにく	にんじん だいこん こぼう ねぎ		
19金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ゆでやさい ヨーグルト	739	ぎゅうにゅう			こめ むぎ
		23.3	とりにく チーズ えだまめ	たまねぎ にんじん		じゃがいも あぶら
		21.8		キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし		
		21.8	ヨーグルト			
22月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフ天丼 (かほちゃん・白鳥魚天) しおこんぶあえ とうにゅういりみそしる てんどんのたれ	647	ぎゅうにゅう			こめ むぎ
		20.9	しおみさかなてん	かほちゃんてん		あぶら
		19.3	こんぶ	キャベツ はくさい		
		19.3	あぶらあげ みそ とうにゅう	だいこん にんじん こぼう こまつな		こんにゃく
23火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんにもの こまあえ なつとう りんご	653	ぎゅうにゅう			こめ むぎ
		25.2	ぶたにく えだまめ	だいこん にんじん ねぎ れんこん しょうが		さといも あぶら さとう
		18.7		こまつな キャベツ にんじん		こま
		18.7	なつとう	りんご		
24水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのみぞに おひたし ひじきとだいすのいりに	691	ぎゅうにゅう			こめ むぎ
		25.3	さば			
		24.6		こまつな キャベツ にんじん		
		24.6	ひじき さつまあげ だいす あぶらあげ	にんじん		こんにゃく さとう あぶら
25木	アップルパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン はなやさいサラダ やさいスープ クリスマスマステザート	641	ぎゅうにゅう			パン
		28.1	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが		ジャム
		21.3		にんじん ブロッコリー カリフラワー		
		21.3	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな			チョコケーキ いちごケーキ ドーナツ

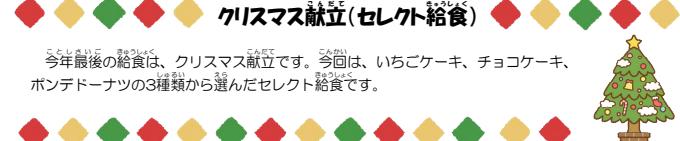
給食実施回数 18回【米飯回数 13回 / パン回数 3回 / 米粉/パン回数 1回 / めん回数 1回】

※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。

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g

★今月の平均 エネルギー658kcal、たんぱく質26.3g、脂質20.8g



今年最後の給食は、クリスマスマセレクト給食です。今回は、いちごケーキ、ショートケーキ、ボンボンドーナツの3種類から選んだセレクト給食です。

