



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) たんぱく質(g) しゆまい	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
1 月	むぎいりごはん ギョウにゅう	565	ギョウにゅう		こめ むぎ
	タラのさんみやき	30.6	タラ	ねぎ	さとう
	さっぱりあえ	12.3	のり	ほうれんそう キャベツ	
	にらたまじり		とうふ たまご みそ	にら にんじん だいこん	
2 火	きなこあげパン	72.7	きなこ		パン あぶら
	ギョウにゅう	28.8	ギョウにゅう		ジャム
	ゆでやさしい	26.4		キャベツ にんじん ブロッコリー	
	ポークビーンズ		ぶたにく だいず 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	お弁当の白（牛乳のみ出ます）				
4 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
	しゅうまい	26.8	しゅうまい		
	ニラとはるさめのいためもの	20.2	たまご ぶたにく	にら にんじん しいたけ しょうが	はるさめ あぶら さとう
	とうふのちゅうかスープ チーズ		とうふ たまご わかめ なたと 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 ギョウにゅう	695	ギョウにゅう		こめ むぎ
	にしょくどん	29.6	たまご とりにく	しょうが えだまめ	さとう あぶら
	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
	みかん		みかん		
8 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
	あきさけのネギソースがけ	27.6	さけ	ねぎ しょうが にんにく りんごピューレ パセリ	かたくりこ あぶら
	おひたし	18.4	ほうれんそう にんじん はくさい		
	ごもくにまめ		だいず さつまあげ ぶたにく こんぶ	にんじん ごぼう	さとう
9 火	フレンチトースト	625	ギョウにゅう たまご		パン さとう
	ギョウにゅう	23.1	ギョウにゅう		ジャム
	ゆでやさしい	21.6		ほうれんそう キャベツ にんじん	
	ミートボールとやさしいのカレー		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
10 水	むぎいりごはん ギョウにゅう	614	ギョウにゅう		こめ むぎ
	とりにくのこうみやき	30.3	とりにく	しょうが にんにく	
	ゆでやさしい	15.4		キャベツ にんじん こまつな	
	おじょうさまのおんがえしめし		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
11 木	スパゲティ ギョウにゅう	700	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	23.5	ベーコン ギョウにゅう なまクリーム	ほうれんそう しめじ たまねぎ にんじん パセリ	あぶら こむぎこ マーガリン
	かいそうサラダ	25.7	かいそう	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし	
	ワインゼリー				ゼリー
12 金	むぎいりごはん ギョウにゅう	631	ギョウにゅう		こめ むぎ
	あつやきたまご	24.1	たまご		
	いそべあえ	18.9	のり	ほうれんそう もやし	
	セルフぶたどん		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	653	ギョウにゅう		こめ もちこめ くり ごましお
	ギョウにゅう	27.4	ギョウにゅう		
	ごんのいわしのおかか	20.4	いわし	こまつな キャベツ にんじん	
	ごんのぐだくさんぎのこいりみそ		とりにく とうふ みそ	しめじ にんじん ごぼう こまつな	じゃがいも こんにゃく あぶら
16 火	いちごこめパン ギョウにゅう	665	ギョウにゅう		こめこパン
	オムレツ	27.0	オムレツ		
	ゆでやさしい	25.1		キャベツ にんじん ブロッコリー	
	ミネストローネスープ		ウィンナー 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
17 水	むぎいりごはん ギョウにゅう	664	ギョウにゅう		こめ むぎ
	ハンバーグ	24.6	ハンバーグ		さとう
	ほうれんそうとコーンのソテー	21.4	ほうれんそう とうもろこし		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 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 ギョウにゅう	641	ギョウにゅう		こめ むぎ
	モロのわふうマリネ	27.8	モロ	たまねぎ	かたくりこ あぶら
	ゆでやさしい	16.5		きりぼしだいこん キャベツ にんじん こまつな	
	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 かたくりこ あぶら
19 金	むぎいりごはん ギョウにゅう	739	ギョウにゅう		こめ むぎ
	チキンカレー	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
	ゆでやさしい	21.8		キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし	
	ヨーグルト		ヨーグルト		
22 月	むぎいりごはん ギョウにゅう	647	ギョウにゅう		こめ むぎ
	セルフ天丼（かぼちゃ天・白身魚天）	20.9	しろみざかなてん	かぼちゃてん	あぶら
	しおこんぶあえ	19.3	こんぶ	キャベツ はくさい	
	とうにゅういりみそしる てんどんのたれ		あぶらあげ みそ とうにゅう	だいこん にんじん ごぼう こまつな	こんにゃく
23 火	むぎいりごはん ギョウにゅう	653	ギョウにゅう		こめ むぎ
	ぶたにくとだいこんのもの	25.2	ぶたにく 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
	ごまあえ	18.7		こまつな キャベツ にんじん	ごま
	なっとう りんご		なっとう	りんご	
24 水	むぎいりごはん ギョウにゅう	691	ギョウにゅう		こめ むぎ
	さばのみそに	25.3	さば		
	おひたし	24.6		こまつな キャベツ にんじん	
	ひじきとだいずのいりに		ひじき さつまあげ だいず 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 ギョウにゅう	641	ギョウにゅう		パン
	タンドリーチキン	28.1	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが	ジャム
	はなやさいサラダ	21.3		にんじん ブロッコリー カリフラワー	
	やさしいスープ クリスマスデザート		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。

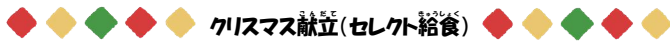
★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g

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



冬至献立

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、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。



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。今回は、いちごケーキ、チョコケーキ、ボンデーナツの3種類から選んだセレクト給食です。

