



# 12月分 こんだてよていひょう

令和5（2023）年度  
宇都宮市立戸祭小学校

ひづけ 日付	こんだてめい			1人分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う		
	しゅしよく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜 ・ ふくさい 副菜		血や肉になる 食品（あか）	体の調子を整える 食品（みどり）	力や熱の元になる 食品（きいろ）
1 (金)	ごはん		ハンバーグ（ケチャップソース） ほうれん草ときのこのソテー 洋風卵スープ	635 24.1 19.3 1.7	牛乳 ハンバーグ ベーコン たまご	ほうれんそう しめじ コーン たまねぎ にんじん セロリー	こめ さとう サラダ油 じゃがいも でん粉
4 (月)	コッペ パン		あげじゃがいものカレー炒め キャベツのスープ りんごジャム アセロラゼリー	707 24.3 23.5 2.1	牛乳 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな	パン ジャム でん粉 サラダ油 じゃがいも さとう ゼリー
5 (火)	ごはん		さんまのみぞれ煮 もやしとニラのごまあえ 豚汁	649 27.4 21.9 2.0	牛乳 さんま ぶた肉 もめんとうふ みそ かつお節(だし)	もやし にら にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ すりごま さとう さといも こんにゃく サラダ油
6 (水)	ごはん		セルフ二色丼（いり卵・鶏そぼろ） かぶとじゃがいものあられ汁 みかん	692 30.8 20 2.0	牛乳 たまご とり肉 あつ揚げ かつお節(だし)	グリーンピース しょうが かぶ にんじん しいたけ こまつな みかん	こめ サラダ油 さとう じゃがいも でん粉
7 (木)	ごはん		あじの香辛焼き ごま酢あえ 筑前煮	626 25.7 18.6 2.1	牛乳 ぶり とり肉	にんにく こまつな キャベツ にんじん ごぼう しいたけ たけのこ れんこん	こめ さとう ごま油 しらたき すりごま さといも
8 (金)	ごはん		豚肉のしょうが焼き おひたし さつま汁	625 30.5 17.7 2.1	牛乳 ぶた肉 とり肉 もめんとうふ みそ かつお節(だし)	たまねぎ しょうが こまつな はくさい もやし にんじん ごぼう ねぎ	こめ サラダ油 さといも こんにゃく
11 (月)	パンズ パン		セルフフィッシュバーガー ボイルキャベツ ミネストローネスープ	617 25.6 18.6 2.3	牛乳 ホキ ベーコン みそ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ	パン サラダ油 さとう じゃがいも マカロニ ごま油
12 (火)	スパゲ ティ		クリームソース 海そうサラダ はちみつレモンゼリー	708 25.7 24.4 2.1	牛乳 とり肉 ベーコン 生クリーム わかめ	たまねぎ こまつな しめじ キャベツ にんじん コーン	スパゲティ オリーブオイル サラダ油 小麦粉 バター ごま油 ゼリー
13 (水)	ごはん		厚焼き卵 いそべあえ 凍り豆腐と野菜の炒め物	629 26.8 18 1.9	牛乳 たまご のり 凍りとうふ ぶた肉	ほうれんそう はくさい にんにく しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース	こめ サラダ油 さとう
14 (木)	ごはん		ユーリンチー ナムル 大根のみそ汁	677 26.8 25.7 2.2	牛乳 とり肉 油揚げ みそ かつお節(だし)	しょうが にんにく ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん	こめ でん粉 サラダ油 さとう ごま油 いりごま
15 (金)	ごはん		ポークカレー ブロッコリーのサラダ 栃木県産ヨーグルト	714 22.6 20 1.8	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース カットトマト しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー	こめ サラダ油 じゃがいも
18 (月)	コッペ パン		マカロニのクリーム煮 コーンサラダ 県産とちおとめジャム	662 24.6 24.8 2.0	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム ほうれんそう キャベツ コーン	パン ジャム マカロニ 小麦粉 サラダ油 バター
19 (火)	ごはん		セルフとまとん丼 かぶ入り野菜スープ 県産とちおとめヨーグルト	662 25.3 19.6 2.0	牛乳 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	にんにく 宇都宮市産トマト たまねぎ しめじ さやいんげん にんじん キャベツ もやし	こめ サラダ油
20 (水)	ごはん		鶏肉の香味焼き しめじあえ みそけんちん汁	628 27.4 21.1 2.0	牛乳 とり肉 のり もめんとうふ みそ かつお節(だし)	しょうが にんにく しめじ こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう	こめ こんにゃく さといも サラダ油
21 (木)	ごはん		鮭のねぎソースがけ おひたし 五目煮豆	644 28.1 17.6 2.0	牛乳 秋鮭 ぶた肉 大豆 さつま揚げ こんぶ	ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう はくさい にんじん	こめ でん粉 サラダ油 ざらめ
22 (金)	ごはん		セルフ天丼（いか・かぼちゃ・たれ） 塩こんぶあえ まろやかみそ汁	687 25.6 22.6 2.0	牛乳 いか こんぶ 油揚げ 豆乳 みそ かつお節(だし)	かぼちゃ キャベツ はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	こめ 小麦粉 サラダ油 ごま油 こんにゃく
25 (月)	アップル パン		タンドリーチキン クリスマスサラダ 野菜スープ セレクトケーキ	682 26.7 26.9 2.4	牛乳 とり肉 プレーンヨーグルト ベーコン	ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな にんにく	パン サラダ油 チョコケーキ いちごケーキ

今月の給食で使用する旬の食材  
食材の旬とはたくさん取れて多く出回り、  
価格も安価な時期のことをいいます。



## 12月献立 栄養分析票

※都合により献立が変更になることがあります。※栄養価は中学年のものを表しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
摂取量	661	26.4	21.2	340	278	0.60	0.58	38	2.0	4.8
目標量	650	26.0	18.1	350	200	0.40	0.40	20	2.0	5.0