



12月分 こんだてよいひょう

宇都宮市立戸祭小学校
給食回数 16回

(ごはん13回 市産小麦パン2回 米粉パン1回)

ひづけ 日付	こんだてめい				1人1日あたりの たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
	しゅしゅく 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（木）	<div>お弁当の日</div> <div>給食から牛乳がでます</div>										
2（金）	ごはん		さばの ^{こうしん} 香辛焼き ^す ごま酢あえ 筑前煮		660 28.1 19.8 1.8	牛乳 とり肉	さば	こまつな にんじん たけのこ水煮 さいいんげん	キャベツ ごぼう れんこん にんにく	こめ ごま油 すりごま さといも	さとう したらき サラダ油
5（月）	^{あさや} 朝焼き コッペ		^あ 揚げじゃがいものカレー炒め キャベツのスープ ^{いた} ブルーベリージャム		691 23.9 22.4 2.1	牛乳	ぶた肉	^{たまねぎ} たまねぎ グリーンピース こまつな	にんじん キャベツ	パン でん粉 じゃがいも	ジャム サラダ油 さとう
6（火）	ごはん		^{さけ} 鮭のねぎソースがけ ^お おひたし ^{ごもく} ごもく ^{にもの} にもの 五目煮物		644 28.1 17.6 2.0	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ	^鮭 鮭 ^{大豆} 大豆 ^{こんぶ} こんぶ	^{ねぎ} ねぎ にんにく ほうれん草 にんじん	^{しょうが} しょうが ^{パセリ} パセリ はくさい	こめ サラダ油	^{でん粉} でん粉 ざらめ
7（水）	ごはん		^{にしよくどん} 二色丼（ ^{とり} 鶏そぼろ・ ^{たまご} いり卵） ^{かぶ} かぶとじゃがいものあられ汁 ^お お米のババロアみかん		703 28.2 21.4 2.0	牛乳 とり肉 かつお節（だし）	^{たまご} たまご 油揚げ	グリーンピース かぶ にんじん こまつな	^{しょうが} しょうが ^{かぶ葉} かぶ葉 しいたけ ねぎ	こめ さとう でん粉	サラダ油 じゃがいも ババロア
8（木）	ごはん		^{とりにく} 鶏肉の香味焼き ^{しめじ} しめじあえ ^{みそ} みそけんちん汁		626 25.7 20 1.9	牛乳 のり かつお節（だし）	^{とり肉} とり肉 ^{みそ} みそ	^{しょうが} しょうが にんにく しめじ もやし にんじん	^{にんにく} にんにく こまつな だいこん ごぼう	こめ サラダ油	^{さといも} さといも
9（金）	ごはん		^{えび} えびシューマイ ^{にら} にらと ^{はるさめ} 春雨の炒め物 はくさいスープ		656 25.3 19.3 2.3	牛乳 たまご ぶた肉	^{えびシューマイ} えびシューマイ 牛肉	^{にら} にら しいたけ こまつな たけのこ水煮	^{にんじん} にんじん ^{しょうが} しょうが 干しいたけ はくさい	こめ サラダ油 ごま油	^{はるさめ} はるさめ さとう
12（月）	^{ぶどう} ぶどう ^{こめ} こめ 米粉パン		^{ごもく} ごもく ^や や 五目焼きそば ^{バンサンスウ} バンサンスウ みかんゼリー		690 25.8 20 2.4	牛乳 なると巻	^{ぶた肉} ぶた肉 ^{みそ} みそ	キャベツ にんじん のり もやし	^{たまねぎ} たまねぎ ^{しょうが} しょうが きゅうり	米粉パン サラダ油 さとう	^{焼きそばめん} 焼きそばめん はるさめ ごま油
13（火）	ごはん		^{わふう} モロの和風マリネ ^お おひたし ^{のっぺい} のっぺい汁		624 27.2 16.5 2.0	牛乳 とり肉 かつお節（だし）	^{モロ} モロ	^{たまねぎ} たまねぎ はくさい だいこん ねぎ	^{こまつな} こまつな ^{にんじん} にんじん ごぼう こんにゃく	こめ サラダ油 さといも	^{でん粉} でん粉 さとう
14（水）	ごはん		^あ 揚げぎょうざ ^{ナムル} ナムル ^{マーボー} マーボー豆腐		667 23.7 22.5 1.8	牛乳 もめんとうふ みそ	^{餃子} 餃子 ^{ぶた肉} ぶた肉	^{ほうれん草} ほうれん草 にんじん しょうが たまねぎ	^{もやし} もやし ^{にんにく} にんにく たけのこ水煮 干しいたけ	こめ いりごま ざらめ	サラダ油 ごま油 でん粉
15（木）	ごはん		^{ハムカツ} ハムカツ ^{からし} からしあえ ^{どさんこ} どさんこ ^{じる} じる 道産子汁		669 26.1 18.7 2.4	牛乳 ぶた肉 みそ バター	^{ポークハム} ポークハム ^{わかめ} わかめ かつお節（だし）	^{もやし} もやし ^{にんじん} にんじん こまつな ホールコーン にんにく	^{はくさい} はくさい ^{ねぎ} ねぎ	こめ パン粉 じゃがいも	小麦粉 サラダ油
16（金）	ごはん		^{チキンカレー} チキンカレー ^{ブロッコリーの} ブロッコリーのサラダ ^{ヤクルト} ヤクルト ^{げんき} 元気ヨーグルト		677 23.4 16.9 1.8	牛乳 ヨーグルト	^{とり肉} とり肉	^{たまねぎ} たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ	^{にんじん} にんじん トマト水煮 しょうが ブロッコリー	こめ じゃがいも	サラダ油
19（月）	^{あさや} 朝焼き コッペ		^{さかな} 魚とベーコンのオイル焼き ^{はくさい} はくさい 白菜とあさりのスープ ^{アップルハニー} アップルハニー ^{いちご} いちごゼリー		607 28.8 19.4 2.9	牛乳 ベーコン あさり	^{メルルーサ} メルルーサ ^{チーズ} チーズ	^{はくさい} はくさい にんじん	^{ねぎ} ねぎ トマト	パン マーガリン	^{はちみつ} はちみつ いちごゼリー
20（火）	ごはん		^{ハヤシライス} ハヤシライス ^{かい} かい 海そうサラダ ^{セノビーゼリー} セノビーゼリー		686 23.3 22.3 2.2	牛乳 海そう	^{牛肉} 牛肉	^{たまねぎ} たまねぎ マッシュルーム缶 トマトピューレ キャベツ	^{にんじん} にんじん ^{しめじ} しめじ ^{パセリ} パセリ きゅうり	こめ ごま油	サラダ油 セノビーゼリー
21（水）	ごはん		^{いわし} いわしのおかか煮 ^{もやし} もやしとニラのごまあえ ^{とんじる} とんじる 豚汁		642 29.7 18.5 1.9	牛乳 ぶた肉 みそ	^{いわし} いわし もめんとうふ かつお節（だし）	^{もやし} もやし にんじん ごぼう	^{にら} にら だいこん こまつな	こめ さとう サラダ油	^{すりごま} すりごま さといも
22（木）	ごはん		^{セルフ天丼} セルフ天丼（ ^{いか} いか・ ^{かぼちゃ} かぼちゃ・ ^{たれ} たれ） ^{しお} しお ^{こんぶ} こんぶあえ ^{まろやか} まろやか ^{みそ} みそ汁	<div>冬至 こんだて</div>	675 25.6 21.2 2.0	牛乳 こんぶ みそ かつお節（だし）	^{いか} いか 油揚げ 豆乳	^{かぼちゃ} かぼちゃ きゅうり だいこん こんにゃく	^{キャベツ} キャベツ ^{にんじん} にんじん ごぼう ねぎ	こめ サラダ油	小麦粉 ごま油
23（金） 	ポテト ピラフ		^{チキンのオープン焼き} チキンのオープン焼き ^{クリスマス} クリスマスサラダ ^{野菜スープ} 野菜スープ チョコレートケーキ	<div></div>	684 24.1 24.1 2.3	牛乳 チーズ	^{とり肉} とり肉	ブロッコリー にんじん キャベツ こまつな	^{カリフラワー} カリフラワー ^{たまねぎ} たまねぎ ^{もやし} もやし	こめ じゃがいも チョコケーキ	マーガリン サラダ油
	ポテト ピラフ		^{チキンのオープン焼き} チキンのオープン焼き ^{クリスマス} クリスマスサラダ ^{野菜スープ} 野菜スープ いちごケーキ	<div>セレクト 給食</div>	675 23.7 23.2 2.3	牛乳 チーズ	^{とり肉} とり肉	ブロッコリー にんじん キャベツ こまつな	^{カリフラワー} カリフラワー ^{たまねぎ} たまねぎ ^{もやし} もやし	こめ じゃがいも いちごケーキ	マーガリン サラダ油

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	642	25.2	19.5	338	308	0.61	0.57	43	2.1	4.6
目標量	650	26.0	18.1	350	200	0.40	0.40	20	2.0	5.0