



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
給食献立予定表

←学校HPにカラー版が掲載されています。



宇都宮市立富屋小学校

ひづけ 日付	こん だて 献 立	おもなざいりょう				エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分 相当 (g)
		ちよこく じょくぐん 血や肉になる食品 (赤色の分類)	からだ ちうし どこの しょくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)	わづらから しょくひん 熱や力になる食品 (黄色の分類)		
8 木	ちよこく じょくぐん 中華丼	豚肉 なると いか	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン だけのこ	こめ むぎ サラダ油 片栗粉 ごま油	616 kcal	
	さとうちゅう 牛乳	牛乳			29.4 g	
	にらたまご	たまご 木綿豆腐	にら		17.0 g	
					2.3 g	
9 金	むさい 麦入りごはん	かみみひら こんたて 鏡開き献立			765 kcal	
	さとうちゅう 牛乳	牛乳			28.7 g	
	とりにく だいす 鶏肉と大豆のみそ炒め	鶏肉 大豆	しいたけ にんじん たけのこ いんげん	片栗粉 サラダ油 さとう	27.6 g	
	あくじゅうじゅ 雑煮風汁	鶏肉 なると	にんじん だいこん こまつな ねぎ	トック	2.6 g	
13 火	むさい 麦入りごはん				658 kcal	
	さとうちゅう 牛乳	牛乳			29.1 g	
	とりにく だいす 鶏肉の利休揚げ	鶏肉		ごま 小麦粉 さとう サラダ油	18.7 g	
	おひたし		ほうれんそう にんじん はくさい		1.9 g	
	けんちん汁	木綿豆腐	にんじん ごぼう こんにゃく こまつな だいこん	さといも		
14 水	フルーツクリームサンド		みかん パイン もも	コッペパン ホイップクリーム	679 kcal	
	さとうちゅう 牛乳	牛乳			23.1 g	
	チキンピカタ	鶏肉 たまご 粉チーズ	パセリ	さとう	27.9 g	
	イタリアンサラダ		キャベツ こまつな コーン にんじん	イタリアンドレッシング	2.0 g	
15 木	むさい 麦入りごはん				657 kcal	
	さとうちゅう 牛乳	牛乳			28.5 g	
	もののから揚げ	モロ	しょうが	片栗粉 サラダ油	17.9 g	
	こんにゃくきんぴら	ちくわ	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん	サラダ油 さとう ごま	2.6 g	
16 金	いの かじる 田舎汁	鶏肉 木綿豆腐	にんじん ごぼう こまつな こんにゃく	じゃがいも		
	ポークカレーライス	豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	635 kcal	
	さとうちゅう 牛乳	牛乳			19.5 g	
	ちよこく じょくぐん 中華サラダ		キャベツ もやし こまつな	ごま ごま油	18.1 g	
19 月	むさい ミートソーススパゲティ	大豆ミート 豚肉 粉チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 マーガリン	622 kcal	
	さとうちゅう 牛乳	牛乳			26.8 g	
	あお 青じそサラダ		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	青じそドレッシング	16.2 g	
					2.3 g	
20 火	むさい 麦入りごはん				609 kcal	
	さとうちゅう 牛乳	牛乳			26.5 g	
	て さわらの照り焼き	さわら	しょうが	さとう	15.8 g	
	ごまあえ		こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう	2.0 g	
	だいこん 大根とこんにゃくの炒め煮	鶏肉	だいこん にんじん こんにゃく いんげん	さとう サラダ油		
	こくみ のり香味ふりかけ			のり香味ふりかけ		

ひづけ 日付	こん だて 献 立	おもなざいりょう				エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分相当 (g)
		ちににく しょくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)	からだ あうし ととの しょくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)	ねつから しのひん 黒や丸になる食品 (黄色の分類)		
		1群(魚・肉・豆) 2群(牛乳・チーズ・海藻)	3群(緑黄色野菜) 4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・穀・いも・砂糖) 6群(油・種実)		
21	水	ピザトースト 牛乳 野菜スープ フルーツポンチ	サラミ チーズ 牛乳 ベーコン みかん パイン もも	たまねぎ ピーマン マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな さとう いちごゼリー	食パン	677 kcal 23.7 g 21.7 g 2.7 g
22	木	麦入りごはん 牛乳 豚肉のにらたま炒め 大豆の甘辛揚げ ぎょうざスープ	KOYO献立 牛乳 豚肉 たまご 大豆 ぎょうざ		こめ むぎ サラダ油 片栗粉 サラダ油 さとう はるさめ	720 kcal 25.1 g 23.9 g 1.3 g
23	金	麦入りごはん 牛乳 焼きとり風あえもの 根菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 ミートボール	にら たまねぎ もやし しょうが しょうが ねぎ にんじん にんじん だいこん ごぼう こまつな こんにゃく	こめ むぎ サラダ油 さとう	639 kcal 30.9 g 15.7 g 2.1 g
26 月	富 屋 小 給 食 週 間	麦入りごはん 牛乳 里いものコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじ汁	宮っ子ランチ 牛乳 豚肉		こめ むぎ さといも サラダ油	635 kcal 20.2 g 18.4 g 1.9 g
27 火		ほうれんそうのバターライス 牛乳 鶏のトマトクリーム煮	渋谷区献立 牛乳 鶏肉 生クリーム	ほうれんそう たまねぎ トマト	こめ むぎ マーガリン マーガリン 小麦粉 サラダ油	792 kcal 26.8 g 32.2 g 2.5 g
28 水		フレンチサラダ 牛乳 大根スープ	牛乳 たまご ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉	キャベツ もやし にんじん だいこん にんじん たまねぎ セロリ	サラダ油	586 kcal 25.9 g 24.1 g 2.0 g
29 木		キッシュのパン 牛乳 切大根のナムル わんたんスープ	KOYO献立 牛乳 豚肉	ほうれんそう とうもろこし いちご にんじん しいたけ たくあん キムチ ねぎ 切干大根 にんじん ほうれんそう にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ	食パン マヨネーズ ナムルドレッシング わんたん	592 kcal 19.8 g 13.9 g 2.7 g
30 金		麦入りごはん 牛乳 シライのごまみそ焼き にんじんしりしり もずく汁	うるま市献立 牛乳 シライ たまご ツナ もずく		こめ むぎ こま さとう	564 kcal 26.8 g 12.7 g 2.4 g

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 16回 (米飯回数 12回 県産小麦パン 3回)

27日(火)	災害時相互応援協定「渋谷区」交流献立です。 渋谷区の給食レシピと宇都宮市の給食レシピを交換し、提供する取り組みです。今回は、鶏のトマトクリーム煮です。
30日(金)	友好都市「うるま市」交流献立です。 宇都宮市とうるま市の給食で提供されている郷土料理や特産品を使用したレシピを交換し、提供する取り組みです。

《給食目標》

かんじゅう さうしょく 感謝して給食をいただきましょう。

《給食食材の放射性物質検査結果》

富屋小で12月18日に給食用食材である「米（徳次郎町）」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
エネルギー 650kcal	653 kcal
たんぱく質 21.1g~32.5g	25.7 g
脂質 14.4g~21.6g	20.1 g
塩分相当 2.0g	2.2 g