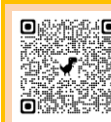




給食献立予定表



←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

ひつけ 日付		こんだて 献立	おもなざいりょう			エネルギー kcal
			ちにく・しよくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)	からだ・ちようし・たのし 体の調子を整える食品 (緑色の分類)	ねつ・ちから 熱や力になる食品 (黄色の分類)	たんぱく質 (g)
			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・麺・いも・砂糖) 6群 (油・種実)	脂 質 (g)
8	木	中華丼	豚肉 なんと いか	はくさい たまねぎ にんじん ししいたけ ピーマン たけのこ	こめ むぎ サラダ油 片栗粉 ごま油	616 kcal
		牛乳	牛乳			29.4 g
		にらたま汁	たまご 木綿豆腐	にら		17.0 g
						2.3 g
9	金	麦入りごはん 			こめ むぎ	765 kcal
		牛乳	牛乳			28.7 g
		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
		雑煮風汁 	鶏肉 なんと	にんじん だいこん こまつな ねぎ	トック	2.6 g
		だいたいババロア	豆乳	だいたい	さとう	
13	火	麦入りごはん			こめ むぎ	658 kcal
		牛乳	牛乳			29.1 g
		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 バイン もも	コッペパン ホイップクリーム	679 kcal
		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	麦入りごはん			こめ むぎ	657 kcal
		牛乳	牛乳			28.5 g
		モロのから揚げ	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
		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	
16	金	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
		牛乳	牛乳			19.5 g
		中華サラダ		キャベツ もやし こまつな	ごま ごま油	18.1 g
						2.2 g
19	月	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
		牛乳	牛乳			26.8 g
		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	麦入りごはん			こめ むぎ	609 kcal
		牛乳	牛乳			26.5 g
		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
		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	
		のり香味ふりかけ			のり香味ふりかけ	

ひつけ 日付		こん だて 献立	おもなざいりょう			エネルギー kcal
			らにくしよくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)	からだちょうしとてしよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 (黄色の分類)	たんぱく質 (g)
			1群(魚・肉・豆) 2群(牛乳・チーズ・卵類)	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・麺・いも・砂糖) 6群(油・種実)	脂質 (g)
21	水	ピザトースト	サラミ チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム	食パン	677 kcal
		牛乳	牛乳			23.7 g
		野菜スープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな		21.7 g
		フルーツポンチ		みかん バイン もも	さとう いちごゼリー	2.7 g
22	木	麦入りごはん KOYO献立			こめ むぎ	720 kcal
		牛乳	牛乳			25.1 g
		豚肉のにらたま炒め	豚肉 たまご	にら たまねぎ もやし しょうが	サラダ油	23.9 g
		大豆の甘辛揚げ 	大豆		片栗粉 サラダ油 さとう	1.3 g
		ぎょうざスープ	ぎょうざ	ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ しょうが	はるさめ	
23	金	麦入りごはん			こめ むぎ	639 kcal
		牛乳	牛乳			30.9 g
		焼きとり風あえもの	鶏肉 ミートボール	しょうが ねぎ にんじん	サラダ油 さとう	15.7 g
		根菜のみそ汁		にんじん だいこん こぼろ こまつな こんにゃく		2.1 g
26 月	富屋小	麦入りごはん 宮っ子ランチ			こめ むぎ	635 kcal
		牛乳 	牛乳			20.2 g
		里いものコロッケ 	豚肉	たまねぎ	さといも サラダ油	18.4 g
		もやしとにらのごまあえ		もやし にら にんじん	こま さとう	1.9 g
		かんぴょうのたまごとじ汁	たまご	かんぴょう ねぎ にんじん こまつな		
27 火	富屋小	ほうれんそうのパターライス		ほうれんそう	こめ むぎ マーガリン	792 kcal
		牛乳 渋谷区献立	牛乳			26.8 g
		鶏のトマトクリーム煮 	鶏肉 生クリーム	たまねぎ トマト	マーガリン 小麦粉 サラダ油	32.2 g
		フレンチサラダ		キャベツ もやし にんじん	サラダ油	2.5 g
28 水	給食週間	キッシュのパン KOYO献立	牛乳 たまご ベーコン チーズ 生クリーム	ほうれんそう とうもろこし	食パン マヨネーズ	586 kcal
		牛乳	牛乳			25.9 g
		大根スープ 	鶏肉	だいこん にんじん たまねぎ セロリ		24.1 g
		いちご		いちご		2.0 g
29 木	給食週間	キムタクごはん ながのけんこんだて 長野県献立	豚肉	にんじん しいたけ たくあん キムチ ねぎ	こめ むぎ ごま油 さとう	592 kcal
		牛乳 	牛乳			19.8 g
		切干大根のナムル 		切干大根 にんじん ほうれんそう	ナムルドレッシング	13.9 g
		わんたんスープ	豚肉	にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ	わんたん	2.7 g
30 金	給食週間	麦入りごはん うるまし市献立			こめ むぎ	564 kcal
		牛乳	牛乳			26.8 g
		シイラのごまみそ焼き	シイラ		ごま さとう	12.7 g
		にんじんしりしり 	たまご ツナ	にんじん いんげん にら		2.4 g
		もずく汁	もずく	たけのこ にんじん しいたけ ねぎ こまつな		

★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「うるまし市」交流献立です。 宇都宮市とうるまし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》	感謝して給食をいただきます。
《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