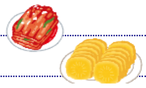
１２月の給食献立予定表

宇都宮市立富屋小学校

日付		献立	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)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当(g)
			おもなざいりょう：血や肉になる食品（赤色の分類）		体の調子を整える食品（緑色の分類）		熱や力になる食品（黄色の分類）		
1	(水)	ロールパン					ロールパン		653 kcal
		牛乳		牛乳					26.1 g
		インディアンポテト	豚肉		人参　グリンピース	玉葱	じゃが芋でん粉さとうサラダ油		24.9 g
		キャベツのスープ			人参　小松菜	玉葱　キャベツ			2.1 g
		みかん				みかん			
2	(木)	麦入りごはん					こめ　むぎ		601 kcal
		牛乳		牛乳					24.3 g
		さばのねぎみそ焼	鯖　みそ			生姜　長ねぎ	さとう		16.6 g
		ごま酢和え			人参	キャベツ	白滝　さとう	摺ごま	2.0 g
		吉野汁	鶏肉　鰹節		人参　小松菜	大根	さつま芋　でん粉		
3	(金)	カレーピラフ	鶏肉		人参	玉葱　コーン	こめ　むぎ	マーガリンサラダ油	684 kcal
		牛乳　明日は持久走大会		牛乳					26.5 g
		KOYO芋グラタン　昇陽地域学校園統一献立	鶏肉　エビ	牛乳粉チーズ	パセリ	玉葱	里芋じゃが芋さつま芋	小麦粉 パン粉	21.7 g
		魚肉と野菜のスープ	魚肉ソーセージ		人参	キャベツ　玉葱			2.3 g
6	(月)	中華おこわ	豚肉　油揚げ 大豆	大豆ミート	人参　グリンピース	干瓢　牛蒡	もち米 こめ	糸蒟蒻	616 kcal
		牛乳		牛乳					22.8 g
		韮とマロニーの炒め物	鶏卵　豚肉		にら　人参	しめじ 生姜	マロニー	サラダ油さとう	18.6 g
		蕪の味噌汁	油揚げ みそ　鰹節		蕪の葉	蕪　大根			1.8 g
7	(火)	鮭ごはん	鮭フレーク　鮭ご飯の素　わかめ				こめ　むぎ		613 kcal
		牛乳		牛乳					22.9 g
		からし和え			小松菜	もやし 白菜		炒ごま	15 g
		豚肉とじゃがいもの煮付	豚肉		人参　グリンピース	玉葱	じゃが芋白滝	サラダ油さとう	2.4 g
8	(水)	五穀ごはん	鶏肉豚肉大豆ミート	牛乳粉チーズ			こめ　むぎ		671 kcal
		キーマカレー		牛乳	人参	玉葱		サラダ油	20.8 g
		牛乳		牛乳					19.6 g
		ひじきのサラダ		ひじき	人参	キャベツ　もやし コーン	手作りフレンチドレッシング		2.1 g
9	(木)	学校保健給食委員会							
		コッペパンチーズのせ		ピザチーズ			コッペパン		601 kcal
		セルフホットドック	ウインナー				さとう		24.8 g
		ボイルキャベツ　朝食コンテスト ナンバー1献立				キャベツ			23.7 g
		牛乳		牛乳					2.7 g
		あさりのチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	人参　パセリ	玉葱	じゃが芋小麦粉	マーガリン	
		苺ヨーグルト		ヨーグルト		いちご　ナタデココ	さとう		
10	(金)	麦入りごはん　５年校外学習					こめ　むぎ		602 kcal
		牛乳		牛乳					27.7 g
		白身魚のチーズ焼	ホキ　ベーコン	ピザチーズ		玉葱　マッシュルーム			17 g
		ごま和え			人参　小松菜	キャベツ　もやし	さとう	摺ごま	2.0 g
		にら卵汁	鶏卵　豆腐　みそ	鰹節	にら	玉葱			
13	(月)	鶏そぼろ丼　読書週間	鶏肉　大豆ミート		人参　枝豆	玉葱	こめ　むぎ	糸蒟蒻 和白	591 kcal
		牛乳		牛乳					24.4 g
		蕪とじゃがいものあられ汁	油揚げ 鰹節		蕪の葉 人参	かぶ　椎茸	じゃが芋でん粉		12.6 g
		りんご				りんご			2.0 g

日付	献立	血や肉になる食品（赤色の分類）1群（魚・肉・豆）	2群（牛乳・チーズ・海藻）	体の調子を整える食品（緑色の分類）3群（緑黄色野菜）	4群（淡色野菜・きのこ・果物）	熱や力になる食品（黄色の分類）5群（ごはん・パン・麺・いも・砂糖）	6群（油・種実）	エネルギー（kcal）たんぱく質（g）脂質（g）塩分相当（g）
14（火）	麦入りごはん					こめ　むぎ		573 kcal
	牛乳		牛乳					23 g
	モロの和風マリネ	モロ		人参	玉葱　切干大根	でん粉 さとう	サラダ油	13.8 g
	のっぺい汁	鶏肉　鰹節		人参　小松菜	大根　牛蒡	さつま芋蒟蒻でん粉	サラダ油	1.5 g
15（水）	フレンチトースト	鶏卵	牛乳			食パン さとう フレンチトーストの素	マーガリン	603 kcal
	牛乳		牛乳					25.6 g
	ミートボールと野菜のカレー煮	ミートボール		人参　グリンピース	玉葱	じゃが芋さとう	サラダ油	19.5 g
	ゆで野菜			人参　法連草	キャベツ　もやし	バンバンジードレッシング		2.2 g
16（木）	キムタクごはん 	豚肉		人参	椎茸　沢庵　キムチ ねぎ	こめ　むぎ	ごま油 ざらめ	627 kcal
	牛乳		牛乳					24.1 g
	白身魚のカレーフライ	バサ　鶏卵				小麦粉 パン粉	サラダ油	19 g
	豆腐スープ	豆腐	わかめ	小松菜	キャベツ	でん粉	ごま油	1.9 g
17（金）	麦入りごはん					こめ　むぎ		609 kcal
	牛乳		牛乳					22.9 g
	鶏肉の香味焼	鶏肉			生姜　大蒜			19.8 g
	法連草とひじきの和え物		ひじき	法連草 人参	キャベツ	玉ねぎドレッシング		1.6 g
	干瓢の味噌汁	鰹節　みそ		人参　にら	干瓢　玉葱	でん粉	ごま油	
20（月）	麦入りごはん					こめ　むぎ		696 kcal
	牛乳		牛乳					25 g
	コーンコロッケ					コーンコロッケ	サラダ油	21 g
	磯辺和え		きざみのり	法連草 人参	キャベツ　もやし			2.1 g
	凍り豆腐と野菜の炒め物	凍豆腐 豚肉		グリンピース　枝豆	大蒜　玉葱　キャベツ	さとう	サラダ油	
21（火）	自分が関わりをもったお弁当							417 kcal
	牛乳　お弁当の日		牛乳					11.6 g
								8.6 g
								0.2 g
22（水）	南瓜と竹輪の天丼	ちくわ	青のり	南瓜		こめ　むぎ	小麦粉サラダ油	685 kcal
	天丼のたれ　冬至献立	鰹節				さとう		18 g
	牛乳		牛乳					19.4 g
	まろやか味噌汁	鶏肉　油揚げ みそ	豆乳　鰹節	人参	大根　牛蒡　ねぎ	蒟蒻		1.6 g
	手づくり柚子ゼリー					ゆずゼリーの素		
23（木）	米粉パン					米粉パン		616 kcal
	牛乳		牛乳					32.5 g
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		大蒜　生姜			25.5 g
	ミニサラダ			ブロッコリー　人参	カリフラワー	さつま芋手作りフレンチドレッシング		1.8 g
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳生クリーム	パセリ	玉葱コーンクリームコーン	小麦粉	マーガリン	
24（金）	KOYOトマトクリームソーススパゲティー	ベーコン大豆	牛乳生クリーム粉チーズ	人参　トマト パセリ	大蒜　玉葱	生パスタざらめ	パスタオイルサラダ油	686 kcal
	牛乳　晃陽地域学校園統一献立		牛乳					29.2 g
	ひじきともやしのサラダ		ひじき	小松菜 人参	もやし キャベツ	手作り和風フレンチドレッシング		24.5 g
	手づくりXｍａｓゼリー					クールゼリーの素ボールゼリー（苺・メロン）杏仁ゼリー		2.8 g

★都合により，給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日でます。

≪給食目標≫

なごやかなしょくじのしかたをみにつけよう。

≪給食食材の放射性物質検査結果≫

富屋小で11月24日の給食に使用した「徳次郎町産　キャベツ」の放射性物質検査が行われました。結果は，放射性セシウム定量下限地未満（２５未満），放射性ヨウ素定量下限地未満（２０未満）でした。

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	656 kcal
たんぱく質	26.0ｇ	25.4 g
脂質	18.1ｇ	20.0 g
塩分相当	2.0ｇ	2.1 g

※給食回数　18回

（米飯回数１３回　県産小麦パン0回　米粉パン1回）