



# 12月の給食献立予定表

←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	献立	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろ だいこんい (赤色の分類)		からだちよしととのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろがんにい (緑色の分類)		わつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろ (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・麺・いも・砂糖)	6群(油・種実)	
1 (木)	麦入りごはん					こめ むぎ	647 kcal	
	牛乳		牛乳				23.7 g	
	モロの蒲焼	モロ			生姜	さとう でん粉 サラダ油	16.4 g	
	ゆで野菜			人参 小松菜	切干大根 キャベツ	和風ドレッシング	2.0 g	
	のっぺい汁	鶏肉 鰹節		人参 大根の葉	大根 ごぼう	さつま芋 蒟蒻 でん粉		
2 (金)	大根葉とじゃこのごはん	じゃこ		大根の葉		こめ むぎ 炒ごま ごま油	713 kcal	
	牛乳	明日は持久走大会	牛乳				23.4 g	
	おでん	ちくわ 薩摩揚げ うすら卵	ウィンナー	人参	大根	蒟蒻	23.4 g	
	大学いも	じゃこ・鮭ボール 鰹節	はんぺん 昆布			さつま芋 さとう サラダ油 黒ごま	2.6 g	
5 (月)	麦入りごはん					こめ むぎ	658 kcal	
	牛乳		牛乳				27.8 g	
	とちまるくん玉子焼	玉子焼					20.7 g	
	磯辺和え		刻みのり	法連草 人参	もやし		1.8 g	
6 (火)	凍り豆腐と野菜の炒め物	凍り豆腐 豚肉		人参 グリンピース	大根 玉ねぎ キャベツ	さとう サラダ油		
	麦入りごはん					こめ むぎ	696 kcal	
	牛乳		牛乳				22.8 g	
	きびなごのフライ	きびなごのフライ				サラダ油	22.5 g	
7 (水)	おひたし	削り節		法連草 人参	白菜		1.4 g	
	いもだんご汁	鶏肉 鰹節		人参 にら	大根 ねぎ	じゃがもち		
	シナモントースト				グラニュー糖 食パン シナモン マーガリン		634 kcal	
	牛乳		牛乳				22.7 g	
8 (木)	ミートボールと野菜のカレー煮	ミートボール 鶏肉		人参 枝豆	玉ねぎ	じゃが芋 さとう サラダ油 カレー粉	25.5 g	
	ゆで野菜			法連草 人参	キャベツ もやし	イタリアンドレッシング	1.9 g	
	さつま芋ごはん					こめ むぎ さつま芋	630 kcal	
	牛乳		牛乳				24.4 g	
9 (金)	いわしのおかか煮	いわしおかか煮					16.6 g	
	もやしとニラのごま和え			にら 人参	もやし	さとう 摺ごま	1.9 g	
	お事汁	豚肉 豆腐 あずき みそ 鰹節	人参 小松菜	大根 ごぼう	里芋 蒟蒻	サラダ油		
	三色丼	鶏卵 鶏肉 大豆ミート	グリンピース	生姜	こめ むぎ さとう	サラダ油	691 kcal	
12 (月)	牛乳		牛乳				29.9 g	
	大根とじゃがいものあられ汁	油あげ 鰹節		人参 大根の葉	大根 椎茸	じゃが芋 でん粉	19.3 g	
	みかん				みかん		1.9 g	
	麦入りごはん	読書週間				こめ むぎ	634 kcal	
13 (火)	牛乳		牛乳				24.9 g	
	豚肉と大根の煮物	豚肉		人参 グリンピース	大根 ねぎ 生姜	中ざら サラダ油	18.5 g	
	ごま和え			小松菜 人参	キャベツ	さとう 摺ごま	1.3 g	
	納豆	納豆						
13 (火)	カレーピラフ	大豆ミート		人参 グリンピース	玉ねぎ	こめ むぎ バター カレー粉	692 kcal	
	牛乳		牛乳			小麦粉 じゃが芋 マーガリン	23.9 g	
	KOYOウグラタン	鶏肉	牛乳 粉チーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	さつま芋 里芋 パン粉 サラダ油	19.8 g	
	大根スープ	鶏肉		人参 セロリ 大根の葉	大根 玉ねぎ		2.1 g	
りんご				りんご				

ひづけ 日付	献立	おもなざいりょう						エネルギー
		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)		たんぱく質 (g)
		1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・鶏卵)	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)
								塩分相当 (g)
14 (水)	麦入りごはん					こめ むぎ		623 kcal
	牛乳		牛乳					23.9 g
	白身魚フライ	白身魚カツ					サラダ油	18.6 g
	さっぱり和え		刻みのり	法蓮草 人参	キャベツ			1.8 g
野菜と卵の味噌スープ	鶏卵 豆腐 みそ	鯉節	にら 人参	大根				
15 (木)	キャロットパン					キャロットパン		753 kcal
	牛乳		牛乳				ナツメグ	30.7 g
	学校保健給食委員会							
	皮つきにんじんチーズとろとろハンバーグ	豚肉 牛肉 大豆ミート	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 大蒜	パン粉 小麦粉	マーガリン サラダ油	27.9 g
	ゆで野菜			人参 ブロccoli	コーン		フレンチドレッシング	3.0 g
カレースープ	ベーコン		人参 パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	カレールウ サラダ油		
ブルーベリースムージー	豆乳	ヨーグルト		バナナ ブルーベリー レモン	蜂蜜	きび砂糖		
16 (金)	麦入りごはん					こめ むぎ		644 kcal
	牛乳		牛乳					26.3 g
	マスのネギソースかけ	マス		パセリ	ねぎ 生姜 大蒜 りんご	でん粉	サラダ油	18.6 g
	おひたし			法蓮草 人参	白菜			1.4 g
ふろふき大根	豚肉 鯉節 赤みそ			大根 ねぎ	さとう			
19 (月)	麦入りごはん					こめ むぎ		688 kcal
	牛乳		牛乳					24.7 g
	えび大シューマイ	エビシューマイ						22.0 g
	にらとマロニーの炒め物	鶏卵 豚肉		にら 人参	椎茸 生姜	マロニー さとう	サラダ油	2.1 g
豆腐の中華スープ	なると 豆腐	わかめ	人参	キャベツ ねぎ		ごま油		
20 (火)	K&Yトマトクリームソーススパゲティ	ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト缶	パセリ 玉ねぎ 大蒜	生パスタ 中ざら	パスタオイル サラダ	752 kcal
	牛乳		牛乳					28.9 g
	ゆで野菜			小松菜 人参	キャベツ もやし		青じそドレッシング	27.8 g
	セレクトシフォンケーキ						シフォンケーキ	2.7 g
いちごクリーム		ホイッパー 牛乳		ストベリーアイス		グラニュー糖		
21 (水)	米粉いちごパン					米粉いちごパン		627 kcal
	牛乳		牛乳				カレー粉	26.0 g
	揚げじゃが芋のカレー炒め	豚肉		人参 グリンピース	玉ねぎ	じゃが芋 でん粉 さとう	サラダ油	24.5 g
キャベツのスープ			人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ			1.7 g	
22 (木)	麦入りごはん					こめ むぎ		681 kcal
	牛乳		牛乳					22.7 g
	冬至献立							
	天ぷら(かぼちゃ・鶏肉)	鶏肉		かぼちゃ		天ぷら粉 小麦粉	サラダ油	19.4 g
	大根おろし(だししょうゆ)			大根				1.5 g
豆乳入りみそ汁	豆乳		人参 大根の葉	大根 ごぼう		蒟蒻		
手づくり柚子ゼリー				ゆず		柚子ゼリーの素		
23 (金)	チキンカツカレーライス	鶏肉	粉チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 大蒜	こめ むぎ	じゃが芋 カレールウ	842 kcal
	牛乳		牛乳				小麦粉 パン粉	29.9 g
	冬休み前給食						サラダ油	
	ゆで野菜			法蓮草 人参	キャベツ もやし	和風ドレッシング	アーモンド	23.0 g
アイス						アイス	2.3 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 17回

(米飯回数13回 県産小麦パン2回 米粉パン1回)

《給食目標》

なごやかなしよ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8日に給食用食材である「富屋小学校教材園産 さつまいも」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
たんぱく質	21.1g~32.5g
脂質	14.4g~21.6g
塩分相当	2.0g
	683 kcal
	25.7 g
	21.4 g
	2.0 g