

1 2 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		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 あかいろ ぶんいろ (赤色の分類)		からだ ちようし ととの 体の調子を整える食品 みどりいろぶんいろ (緑色の分類)		ねつ ちから 熱や力になる食品 きいろ ぶんいろ (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・海産)	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・糧実)	塩分相当 (g)	
1 (金)	麦入りごはん						こめ むぎ		636 kcal	
	牛乳		牛乳						27.2 g	
	豚肉と大根の煮物	豚肉 うすら卵		人参 グリンピース	大根 ねぎ しょうが	砂糖	油	18.4 g		
	ごまあえ			小松菜 人参	キャベツ	砂糖	すりごま	1.4 g		
	納豆	納豆								
4 (月)	麦入りご飯						こめ むぎ		624 kcal	
	牛乳		牛乳						27.7 g	
	鶏肉のチリソース	鶏肉			にんにくしょうが ねぎ	澱粉 砂糖	油 ごま油	16.9 g		
	大豆もやしのキムチ和え			にら	だいずもやし もやし			2.2 g		
	とうがんスープ	鶏肉		にんじん 青梗菜	とうがん 椎茸 しょうが		油			
5 (火)	麦入りご飯	おはなし給食					こめ むぎ		744 kcal	
	ふりかけ								23.4 g	
	牛乳		牛乳						20.0 g	
	手作りさつまいもコロッケ	豚肉 大豆ミート 卵			玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	マーガリン	2.5 g		
	からしあえ			ほうれん草 にんじん	もやし 白菜		白ごま			
	じゃが芋とさつまいもの味噌汁	みそ		小松菜	玉ねぎ	じゃが芋 さつまいも				
6 (水)	フレンチトースト	卵	牛乳			食パン 砂糖	マーガリン	638 kcal		
	牛乳		牛乳					27.8 g		
	チキンポトフ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも さつまいも		19.4 g		
	ゆで野菜			ほうれん草	キャベツ もやし コーン			2.1 g		
	オレンジ				オレンジ					
7 (木)	麦入りご飯					こめ むぎ		624 kcal		
	中華丼	豚肉 いか うすら卵		にんじんピーマン	しょうが だけのこ 白菜 玉ねぎ 椎茸	砂糖 澱粉	油 ごま油	27.0 g		
	牛乳		牛乳					19.3 g		
	にらたま汁	卵 豆腐 みそ		にら				2.1 g		
8 (金)	麦入りご飯	事納め給食					こめ むぎ		593 kcal	
	牛乳		牛乳					23.3 g		
	いわしのおかか煮	イワシのおかか煮						15.7 g		
	もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	砂糖	すりごま	1.9 g		
	お事汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	里芋 小豆	こんにゃく			
11 (月)	大根葉とじゃこのごはん	じゃこ		大根葉		こめ むぎ	ごま油 白ごま	709 kcal		
	牛乳		牛乳					22.2 g		
	おでん	ちくわ かつま とうもろこし 卵の卵	昆布	にんじん	大根	こんにゃく		21.4 g		
	大学芋					さつまいも 砂糖	黒ごま 油	3.0 g		
12 (火)	カレーピラフ	豚肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ	こめ むぎ	バター	662 kcal		
	牛乳		牛乳					26.4 g		
	KOYO芋グラタン	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	さつまいも じゃがいも さといも 小麦粉	油 マーガリン	21.9 g		
	大豆入りミネストローネスープ	ベーコン 大豆		にんじん トマト ビューレ	玉ねぎ セロリー	じゃがいも マカロニ		2.2 g		
13 (水)	牛乳		牛乳					138 kcal		
	♡♡									

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	
			ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろふんいろい （赤色の分類）		からだちやうしと女のしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろふんいろい （緑色の分類）		ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろふんいろい （黄色の分類）		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			1群（魚・肉・豆）	2群（牛乳・チーズ・豆腐）	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）	塩分相当 (g)	
15	(金)	コッペパン					パン		659	kcal
		チョコレートクリーム					チョコクリーム		21.4	g
		牛乳		牛乳					23.3	g
		揚げじゃが芋のトマトソースがらめ	豚肉		にんじんパセリ	玉ねぎにんにく	じゃが芋	油	2.4	g
18	(月)	キャベツのスープ			にんじん小松菜	キャベツ玉ねぎ				
		麦入りご飯 トマト献立					こめむぎ		682	kcal
		牛乳		牛乳					33.7	g
		鶏肉の味噌トマトチーズ焼き	鶏肉みそ	チーズ	トマトパセリ	レモン汁		マヨネーズ	21.3	g
19	(火)	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツきゅうり			2.2	g
		ひじきと大豆の煮物	大豆	さつま揚げ油揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく砂糖	油		
		五穀ご飯					こめ五穀米		702	kcal
		チキンカレー	鶏肉		にんじんグリーンピース	玉ねぎにんにく	じゃが芋	油	24.1	g
20	(水)	牛乳		牛乳					18.8	g
		ゆで野菜 手作りドレッシング			にんじんブロッコリー	キャベツコーン		油	2.0	g
		県産ヨーグルト		ヨーグルト						
		麦入りご飯					こめむぎ		603	kcal
21	(木)	牛乳		牛乳					23.9	g
		シューマイ	シューマイ						16.1	g
		にらと春雨の炒め物	卵鶏肉		にらにんじん	椎茸しょうが	春雨砂糖		1.7	g
		豆腐の中華スープ	なると豆腐	わかめ	にんじん	キャベツねぎ		ごま油		
22	(金)	スパゲティー					スパゲティー	油	591	kcal
		クリームソース	いかあさりベーコン	牛乳生クリーム	にんじんパセリ	玉ねぎしめじ	小麦粉	油マーガリン	23.1	g
		牛乳		牛乳					19.4	g
		海藻サラダ		海藻ミックス	小松菜にんじん	キャベツコーン			2.1	g
23	(土)	麦入りご飯 冬至給食					こめむぎ		721	kcal
		天丼（鶏肉・かぼちゃ）	鶏肉		かぼちゃの天ぷら		小麦粉	油	26.0	g
		牛乳		牛乳					26.5	g
		大根おろし				大根			1.7	g
24	(日)	豆乳入りみそ汁	油揚げみそ豆乳		にんじん小松菜	大根ごぼう	こんにゃく			
		アップルパン クリスマス給食					アップルパン		636	kcal
		牛乳		牛乳					27.8	g
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにくしょうが			20.2	g
25	(月)	ミニサラダ			ブロッコリーにんじん	カリフラワー	さつまいも	油	2.2	g
		野菜スープ			にんじん小松菜	玉ねぎキャベツ白菜				
		クリスマスデザート		クリーム			ババロアの素 いちごゼリーの素			

★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14回 県産小麦パン3回）

《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7日に給食用食材である「富屋小 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	657 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5g	25.8 g
脂質	14.4g～21.6g	20.2 g
塩分相当	2.0g	2.1 g