



# がつきゅうしょくこんだてひょう 12月給食献立表

宇都宮市立豊郷北小学校

(実施回数◇17回) (米飯◇12回) (米粉◇0回) (小麦5回※県産小麦◇0回)



日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質 (g)	
				血や肉になる	体の調子を整える	カや熱になる		
1	水	麦入りごはん	鶏肉の香味焼き ゆで野菜 味噌汁	牛乳 鶏肉 みそ かつお節 昆布	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ かんぴょう ほうれんそう なら	こめ むぎ	621 24.9 20.2	
2	木	麦入りごはん	さばのみそ煮 もやしとにらのごまあえ 豚汁 ふりかけ	牛乳 豚肉 さば かつお節 昆布 豆腐 みそ	にんじん だいこん こまつな もやし ごぼう なら	こめ むぎ ごま 砂糖 サラダ油 こんにゃく 里芋	625 26.4 17.4	
3	金	イタリアメニュー パニーニ	ミネストローネ 手作りパンナコッタ	牛乳 ベーコン 大豆 チーズ ハム 生クリーム ゼラチン	にんじん たまねぎ こまつな トマト セロリ 甘夏	砂糖 マカロニ じゃがいも パン	716 30.9 32.2	
6	月	 <b>べんとう ひ お弁当の日</b> 						
7	火	きなこ 揚げパン	ゆで野菜 ミートボールの カレー煮	牛乳 きなこ ミートボール	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう グリーンピース	パン サラダ油 砂糖 じゃがいも	630 23.8 22.4	
8	水	なかよしメニュー 十六穀 ごはん	ねぎ入り豚肉の生姜焼き 白菜の塩もみ 豊郷みそけんちん汁 みかん	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 みそ 昆布	しょうが にんにく にんじん はくさい だいこん ねぎ みかん	こめ 十六穀米 サラダ油 砂糖 こんにゃく 里芋	645 28.7 16.5	
9	木	麦入りごはん	鮭の塩焼き からしあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ いちごのムース	牛乳 豚肉 鮭	にんじん たまねぎ はくさい こまつな えだまめ もやし	こめ むぎ ごま サラダ油 砂糖 じゃがいも しらたき	736 25.1 22.3	

10	金	麦入りごはん	はるま 春巻き パンサンスウ 八宝菜	牛乳 豚肉 いか うすら 卵	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし	こめ むぎ 春雨 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	788 25.9 29.6
13	月	麦入りごはん	豆腐ハンバーグ ほうれんそうと きのこのソテー 洋風卵スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 ベーコン 豆腐	にんじん たまねぎ しめじ セロリー コーン ほうれんそう	こめ むぎ 砂糖 片栗粉 サラダ油 じゃがいも	637 24.3 19.3
14	火	肉まん	けんちんうどん ナムル ヨーグルト	牛乳 豆腐 かつお節 昆布 ヨーグルト	だいこん にんじん こまつな もやし ごぼう ほうれんそう	肉まん ごま油 サラダ油 うどん こんにゃく 里芋	620 23.9 18.6
15	水	五穀ごはん	チキンカレー 海藻サラダ コーヒゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ 海藻 生クリーム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン グリンピース	こめ じゃがいも サラダ油 五穀 ゼリー	708 22.0 16.9
16	木	麦入りごはん	納豆 おひたし 豚肉と大根の煮物 りんご	牛乳 豚肉 納豆	だいこん にんじん しょうが えだまめ はくさい りんご ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ 里芋 サラダ油 砂糖	628 25.6 15.2
17	金	餃子めし	マホック竜田あげ 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 昆布 みそ ホッケ	キャベツ にんじん しょうが しいたけ こまつな なめこ きゅうり なら かんぴょう	こめ むぎ ごま 春雨 ごま油 サラダ油 片栗 粉	670 35.0 21.0
20	月	麦入りごはん	チキンマヨボン ごま酢あえ 道産子汁	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ 昆布 かつお節 みそ バター	にんじん キャベツ にんにく パセリ もやし コーン ねぎ	こめ むぎ ごま サラダ油 砂糖 じゃがいも しらたき パン粉	713 22.1 25.5
21	火	シュガー トースト	インディアンポテト キャベツスープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ アセロラ グリーンピース	サラダ油 パン マーガリン 砂糖 じゃがいも片栗粉 グラニュー糖	704 27.5 25.3
22	水	冬至メニュー 麦入りごはん	セルフ天丼(いか・かぼちゃ) おひたし まるやか味噌汁	牛乳 豆乳 かつお節 昆布 みそ 油揚げ いか	かぼちゃ にんじん はくさい だいこん ほうれんそう ねぎ もやし ごぼう	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油 こんにゃく	687 26.1 22.3
23	木	わかめごはん	モロの和風マリネ もやしの磯辺あえ のっぺい汁	牛乳 鶏肉 モロ かつお節 のり 昆布	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ほうれんそう ねぎ もやし	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 里芋 こんにゃく 片栗粉	600 28.3 14.1
24	金	クリスマスメニュー パンネ	ミートソース 野菜の塩スープ セレクトケーキ	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ	にんじん たまねぎ パセリ こまつな しいたけ はくさい だいこん ねぎ	春雨 サラダ油 パンネ ケーキ	732 28.6 29.1

## きゅうしょくもくひょう 給食目標

かわい しず た  
会話をしないで静かに食べよう!

## こんげつ ちさんちしょう 今月の地産地消

こめ  
お米・さといも・ねぎ・だいこん・はくさい  
キャベツ・にんじん・ほうれんそう

## こんげつ 今月のおしらせ



3日(金) イタリアメニュー

6日(月) お弁当の日 ※お弁当を持参。牛乳・デザートは給食で出ます。

8日(水) なかよしメニュー (豊郷地域学校園統一メニュー)

22日(水) 冬至メニュー

24日(金) クリスマスメニュー (ケーキはセレクトメニューになっています。)

★小学校 中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準【エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18g】  
【牛乳は毎日提供します。また都合により献立を変更することがあります。】