



12月 給食こんだて表



宇都宮市立中央小学校

給食回数18回(米飯給食13回 県産小麦使用パン4回 お弁当1回)

日曜		こんだてめい		おもなざいりょう			えいようそ		
				黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	エネルギー(kcal)	脂質(g)	
				熱や力のもととなる	血や肉、骨のもととなる	からだの調子を整える	たんぱく質(g)	ミネラル(%)	
2月	むぎい 麦入りご飯	牛乳 豚肉と大根の煮物 ごまあえ 納豆		こめ むぎ 米, サラダ油, 里芋, 砂糖 中ざら, ごま	ぎゅうにゅう 牛乳, 豚肉, うずらの卵, 納豆	だいこん 大根, にんじん, グリンピース, ねぎ, 小松菜 しょうが, キャベツ, りんご	657	18.5	
				31.4	1.6				
3火	むぎい 麦入りご飯	牛乳 白身魚のチーズフライ さっぱりあえ にら卵汁		こめ むぎ 米, サラダ油, 小麦粉 パン粉	ぎゅうにゅう 牛乳, タラ, 卵, 粉チーズ のり, かつお節	パセリ, 小松菜, キャベツ, にら たま 玉ねぎ	616	16.6	
				27.9	2.1				
4火	むぎい 麦入りご飯	牛乳 鶏肉の香味焼き 味噌けんちん汁 ゆで野菜(手作りドレッシング)		こめ むぎ 米, こんにゃく, 里芋 サラダ油, ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳, 鶏肉, 味噌, かつお節 豆腐	しょうが, にんにく, キャベツ, 小松菜, 大根 にんじん, ごぼう	577	12.7	
				28.1	2.0				
5木	コッペパン	牛乳 セルフドライカレーサンド ポイルキャベツ 洋風卵スープ みかんゼリー		コッペパン, 小麦粉, サラダ油 じゃがいも, でん粉	ぎゅうにゅう 牛乳, 豚肉, 鶏肉 卵	たま 玉ねぎ, にんじん, にんにく, パセリ, キャベツ セロリ, 小松菜, みかん	691	23.0	
				30.0	2.5				
6金	むぎい 麦入りご飯	牛乳 いわしのおかか煮 おひたし 豚汁		こめ むぎ 米, 麦, 里芋, でん粉 サラダ油, こんにゃく	ぎゅうにゅう 牛乳, いわし, 豚肉, かつお節 豆腐, 味噌	こまつな 小松菜, キャベツ, もやし, にんじん だいこん 大根, ごぼう	639	19.2	
				27.9	2.1				
9月	むぎい 麦入りご飯	牛乳 ハンバーグ ほうれん草とキノコのソテー 豆腐のスープ		こめ むぎ 米, 麦, 砂糖, サラダ油 でん粉, ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳, 鶏肉, 豚肉, 卵 わかめ, とうふ	ほうれん草, しめじ, とうもろこし, ねぎ	614	18.9	
				24.2	1.9				
10火	むぎい 麦入りご飯	牛乳 ハムカツ からしあえ 道産子汁		こめ むぎ 米, サラダ油, 春雨 じゃがいも, 小麦粉, パン粉	ぎゅうにゅう 牛乳, 豚肉, ハム, 鶏卵, 味噌 バター	こまつな 小松菜, もやし, にんじん, とうもろこし ねぎ, にんにく	613	14.1	
				23.4	3.0				
★旭っコランチ★	きのこご飯	牛乳 厚焼き卵 白菜の漬物 さつま芋入りきんぴら		こめ むぎ 米, 麦, でん粉, サラダ油 砂糖, こんにゃく, さつま芋 中ざら, ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳, 卵, 油揚げ, 鶏肉 さつまあげ	えのきだけ, まいたけ, にんじん, 枝豆 白菜, しそ, ごぼう, 大根	653	19.5	
				24.6	2.3				
12木	コッペパン	牛乳 リンゴジャム さつま芋のシチュー ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)		コッペパン, さつま芋, 小麦粉 サラダ油, マーガリン	ぎゅうにゅう 牛乳, 豚肉, 脱脂粉乳 生クリーム, 粉チーズ	にんじん, たまねぎ, パセリ, ほうれん草 キャベツ, もやし, とうもろこし, りんご	753	25.2	
				25.7	2.1				
★とまどメニュー★	むぎい 麦入りご飯	牛乳 セルフ二色丼 トマトとかぶの野菜スープ		こめ むぎ 米, 麦, サラダ油, 砂糖	ぎゅうにゅう 牛乳, 卵, 鶏肉	グリンピース, しょうが, たまねぎ にんじん, かぶ, トマト, キャベツ	627	18.9	
				27.0	1.7				
16月	むぎい 麦入りご飯	牛乳 モロの和風マリネ のっぺい汁 ゆで野菜(手作りドレッシング)		こめ むぎ 米, 麦, 里芋, でん粉 サラダ油, こんにゃく	ぎゅうにゅう 牛乳, モロ, 鶏肉, かつお節	きりぼしだいこん 切干大根, キャベツ, にんじん, 小松菜 だいこん 大根, ごぼう, ねぎ, 玉ねぎ	640	17.3	
				27.4	2.2				
17火	むぎい 麦入りご飯	牛乳 チキンカレー ヨーグルト ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)		こめ むぎ 米, 麦, サラダ油, じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳, 鶏肉, ヨーグルト	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース, とうもろこし にんにく, キャベツ, ブロッコリー	731	23.4	
				22.3	2.3				
18水	お弁当の日	牛乳		おべんとうの日			138	7.8	
				6.8	0.2				
19木	フレンチトースト	牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜(イタリアンドレッシング)		食パン, マーガリン, 砂糖 グラニュー糖, じゃがいも サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳, 鶏肉, 豚肉, 卵	にんじん, 玉ねぎ, 枝豆, ほうれん草 キャベツ	639	21.1	
				23.2	2.0				
★冬至メニュー★	むぎい 麦入りご飯	牛乳 セルフ天丼(いか・かぼちゃ) 天丼のたれ 塩昆布あえ 豆乳入りみそ汁		こめ むぎ 米, 麦, 小麦粉, サラダ油 砂糖, こんにゃく	ぎゅうにゅう 牛乳, イカ, 大豆, 味噌 豆乳, 油揚げ, かつお節	かぼちゃ, ほうれん草, にんじん, もやし だいこん 大根, ごぼう, 小松菜, キャベツ	692	22.1	
				25.6	2.3				
★築瀬小おすすめ給食★	むぎい 麦入りご飯	牛乳 春巻き 海藻サラダ 中華コーンスープ		こめ むぎ 米, 麦, 春巻きの皮, サラダ油 米粉, ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳, 鶏肉, 卵, 海藻サラダ	キャベツ, にんじん, とうもろこし, 玉ねぎ チンゲン菜, たけのこ	684	22.3	
				19.6	2.1				
24火	むぎい 麦入りご飯	牛乳 さばの香辛焼き ごま酢和え 筑前煮		こめ むぎ 米, 麦, サラダ油, 砂糖 ごま, ごま油, こんにゃく しらたき	ぎゅうにゅう 牛乳, さば, 鶏肉	にんにく, 小松菜, キャベツ, にんじん ごぼう, しいたけ, たけのこ, さやいんげん	660	21.0	
				28.7	1.9				
★クリスマス・& 他給食★	アップルパン	牛乳 タンドリーチキン ミニサラダ 野菜スープ クリスマスデザートセレクト A: チョコケーキ B: いちごケーキ		こめ むぎ 米, 麦, マーガリン, サラダ油 A: 砂糖, ココア, こんにゃく B: 砂糖, こんにゃく	ぎゅうにゅう 牛乳, 鶏肉, ヨーグルト A: 豆乳 B: 豆乳, 大豆	たま 玉ねぎ, にんじん, にんにく しょうが, ブロッコリー, カリフラワー キャベツ, 小松菜, りんご, B: いちご	A	680	22.5
				33.2	2.7				
25水							B	667	21.3
				32.9	2.6				
色が付いている野菜は宇都宮市産です。中央小は地産地消を推進してまいります。							A	628	19.1
							A	25.4	2.1
							B	627	19.1
							B	25.4	2.1

中学年児童(3, 4年生) 1人1回当たりの学校給食摂取基準
・エネルギー 650kcal ・たんぱく質 21.1~32.5g ・脂質 14.4g~21.7g ・塩分 2.0g

※都合により献立が変更になる場合があります。

◆◇12月の給食目標◆◇
食事ができるまでに、どんな人が、どんな気持ちで、どんな仕事をしているのかを考えよう!



寒くてもしっかり手を洗おう



「寒いから」「面倒だから」という理由で、指先だけサッと水で流すような指先ちょこっとさんになっていませんか? これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのほとんど変わりません。手首までしっかり手を洗いましょう。



平均値