



12月 給食こんだて表



宇都宮市立中央小学校

給食回数19回(米飯給食14回 県産小麦使用パン3回 麺1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 ^き の食 ^た べ物 ^{もの}	赤 ^{あか} の食 ^た べ物 ^{もの}	みどり ^{みどり} の食 ^た べ物 ^{もの}	エネルギー (kcal)	脂質 ^{しつ} (g)		
				熱 ^{あつ} や力 ^{ちから} のもととなる	ち ^ち 血 ^く や肉 ^{にく} 、骨 ^{ほね} のもととなる	からだ ^{からだ} の調 ^{てい} 子 ^し を整 ^{ととの} える	たんぱく質 ^{しつ} (g)	塩分 ^{えんぶん} (g)		
1	月	むぎい ^{むぎい} 麦 ^は 入 ^い りご ^{はん} 飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	いわしのおかか煮 ^に おひたし ^{おひたし} 豚汁 ^{とんじゆ}		こめ ^{こめ} 麦 ^{むぎ} 、里 ^{さと} 芋 ^{いも} サラダ油 ^{あぶら} 、こんにやく	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 、いわし ^{いわし} 、豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} 、かつお節 ^{かつお} 豆腐 ^{とうふ} 、味噌 ^{みそ}	こまつな ^{こまつな} 小 ^こ 松 ^{まつ} 菜 ^な 、キャベツ ^{キャベツ} 、もやし ^{もやし} 、にんじん ^{にんじん} だいこん ^{だいこん} 大 ^{だい} 根 ^{こん} 、ごぼう	623	19.1
									27.9	2.1
2	火	むぎい ^{むぎい} 麦 ^は 入 ^い りご ^{はん} 飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	ハンバーグ ^{ハンバーグ} ほうれん草 ^{そう} とキノコのソテー ^{ソテー} 洋風 ^{ようふう} 卵 ^{たまご} スープ		こめ ^{こめ} 麦 ^{むぎ} 、砂 ^さ 糖 ^{とう} 、サラダ油 ^{あぶら} でん粉 ^{ふん} 、じゃがいも、マーガリン	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} とりにく ^{とりにく} 、ぶた ^{ぶた} にく ^{にく} 、たまご ^{たまご} 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 、鶏 ^{けい} 肉 ^{にく} 、豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} 、卵 ^{たまご}	ほうれん草 ^{そう} 、しめじ、とうもろこし、もやし ^{もやし} たま ^{たま} ねぎ、にんじん ^{にんじん} 、セロリー	609	17.8
									23.6	1.7
3	水	むぎい ^{むぎい} 麦 ^は 入 ^い りご ^{はん} 飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	ぶた ^{ぶた} にく ^{にく} 、だいこん ^{だいこん} 、にもの ^{にもの} 煮 ^に 物 ^{ぶつ} ごまあえ ^{ごまあえ} 納豆 ^{なっとう}		こめ ^{こめ} 麦 ^{むぎ} 、サラダ油 ^{あぶら} 、里 ^{さと} 芋 ^{いも} 、砂 ^さ 糖 ^{とう} ちゅう ^{ちゅう} 中 ^{ちゅう} ざら ^{ざら} 、ごま	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} ぶた ^{ぶた} にく ^{にく} なっ ^{なっ} とう ^{とう} 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 、豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} 、納 ^{なっ} 豆 ^{とう}	だいこん ^{だいこん} 大 ^{だい} 根 ^{こん} 、にんじん ^{にんじん} 、グリンピース、ねぎ ^{ねぎ} 、こまつな ^{こまつな} 小 ^こ 松 ^{まつ} 菜 ^な しょうが、キャベツ ^{キャベツ} 、もやし ^{もやし} 、大 ^{だい} 根 ^{こん} の葉 ^は	655	18.0
									31.5	1.6
4	木	フレンチトースト	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	ミートボール ^{ミートボール} と野菜 ^{やさい} のカレー煮 ^に ゆで野菜 ^{ゆでやさい} (イタリアンドレッシング)		しよく ^{しよく} 食 ^{しょく} パン、マーガリン ^{マーガリン} 、砂 ^さ 糖 ^{とう} じゃがいも、サラダ油 ^{あぶら}	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} とりにく ^{とりにく} 、ぶた ^{ぶた} にく ^{にく} 、たまご ^{たまご} 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 、鶏 ^{けい} 肉 ^{にく} 、豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} 、卵 ^{たまご}	にんじん ^{にんじん} 、たま ^{たま} ねぎ、えだ ^{えだ} 豆 ^{めめ} 、ほうれん草 ^{そう} キャベツ ^{キャベツ}	639	21.1
									23.2	2.0
5	金	むぎい ^{むぎい} 麦 ^は 入 ^い りご ^{はん} 飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	セルフ二色 ^{にしよくどん} 丼 ^{どん} 野菜 ^{やさい} スープ リンゴゼリー		こめ ^{こめ} 麦 ^{むぎ} 、サラダ油 ^{あぶら} 、砂 ^さ 糖 ^{とう}	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} たまご ^{たまご} とりにく ^{とりにく} 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 、卵 ^{たまご} 、鶏 ^{けい} 肉 ^{にく}	グリンピース、しょうが、たまねぎ にんじん ^{にんじん} 、かぶ、キャベツ ^{キャベツ} 、もやし ^{もやし} 、りんご	652	19.0
									27.6	1.7
8	月	むぎい ^{むぎい} 麦 ^は 入 ^い りご ^{はん} 飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	とりにく ^{とりにく} 、こう ^{こう} きゅう ^{きゅう} や ^や 、み ^み そ 鶏 ^{けい} 肉 ^{にく} の香味 ^{きんぎ} 焼 ^{じやう} き 味噌 ^{みそ} けんちん汁 ^{けんちんじゆ} ゆで野菜 ^{ゆでやさい} (手 ^て 作 ^{さく} り中 ^{ちゅう} 華 ^わ ドレッシング)		こめ ^{こめ} 麦 ^{むぎ} 、こんにやく ^{こんにやく} 、里 ^{さと} 芋 ^{いも} サラダ油 ^{あぶら} 、ごま油 ^{あぶら}	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} とりにく ^{とりにく} 、み ^み そ 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 、鶏 ^{けい} 肉 ^{にく} 、味噌 ^{みそ} 、かつお節 ^{かつお}	しょうが、にんにく ^{にんにく} 、キャベツ ^{キャベツ} 、こまつな ^{こまつな} 小 ^こ 松 ^{まつ} 菜 ^な 、だいこん ^{だいこん} 大 ^{だい} 根 ^{こん} にんじん ^{にんじん} 、ごぼう、もやし ^{もやし}	558	11.9
									28.2	2.0
9	火	むぎい ^{むぎい} 麦 ^は 入 ^い りご ^{はん} 飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	しろみ ^{しろみ} な ^な かな ^{かな} のフライ さつぱりあえ ^{さつぱりあえ} にら卵 ^{たまご} 汁 ^{じゆ}		こめ ^{こめ} 麦 ^{むぎ} 、サラダ油 ^{あぶら} 、小 ^こ 麦 ^{むぎ} 粉 ^ふ パン粉 ^{ふん}	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 、キダイ ^{キダイ} 、卵 ^{たまご} 、のり ^{のり} かつお節 ^{かつお}	こまつな ^{こまつな} 小 ^こ 松 ^{まつ} 菜 ^な 、キャベツ ^{キャベツ} 、にら ^{にら} たま ^{たま} 玉 ^{たま} ねぎ、もやし ^{もやし}	602	15.0
									28.3	1.9
10	水	さつまいもご ^{はん} 飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	あつ ^{あつ} や ^や 、たまご ^{たまご} 厚 ^{こう} 焼 ^{やう} き卵 ^{たまご} おひたし ^{おひたし} こう ^{こう} や ^や どう ^{どう} ふ ^ふ 、やさい ^{やさい} 、いた ^{いた} もの ^{もの} 高 ^{こう} 野 ^や 豆腐 ^{とうふ} と野菜 ^{やさい} の炒 ^{いた} め物 ^{もの}		こめ ^{こめ} 麦 ^{むぎ} 、でん粉 ^{ふん} 、サラダ油 ^{あぶら} さとう ^{さとう} 砂 ^さ 糖 ^{とう} 、こんにやく ^{こんにやく} 、さつまいも	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} たまご ^{たまご} あぶら ^{あぶら} 、ぶた ^{ぶた} にく ^{にく} 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 、卵 ^{たまご} 、油 ^{あぶら} 揚 ^{やう} げ、豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} こう ^{こう} や ^や どう ^{どう} ふ ^ふ 高 ^{こう} 野 ^や 豆腐 ^{とうふ}	ほうれん草 ^{そう} 、キャベツ ^{キャベツ} 、もやし ^{もやし} 、にんにく ^{にんにく} たま ^{たま} 玉 ^{たま} ねぎ、グリーンピース	712	23.6
									24.1	1.9
11	木	むぎい ^{むぎい} 麦 ^は 入 ^い りご ^{はん} 飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	セル ^{セル} フ豚 ^{ぶた} 丼 ^{どん} 具 ^ぐ 沢 ^{たく} 山 ^{さん} みそ汁 ^{しる}		こめ ^{こめ} 麦 ^{むぎ} 、サラダ油 ^{あぶら} 、しらたき ^{しらたき} さとう ^{さとう} 砂 ^さ 糖 ^{とう} 、こんにやく ^{こんにやく} 、さつまいも	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} ぶた ^{ぶた} にく ^{にく} あぶら ^{あぶら} 、油 ^{あぶら} 揚 ^{やう} げ 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 、豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} 、油 ^{あぶら} 揚 ^{やう} げ み ^み も、味噌 ^{みそ} 、かつお節 ^{かつお}	たま ^{たま} 玉 ^{たま} ねぎ、ねぎ ^{ねぎ} 、にんじん ^{にんじん} 、グリーンピース だいこん ^{だいこん} 大 ^{だい} 根 ^{こん} 、ごぼう、白 ^{はく} 菜 ^{さい}	614	17.4
									23.7	2.3
12	金	はちみつパン	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	さつまいものシチュー ゆで野菜 ^{ゆでやさい} (手 ^て 作 ^{さく} りドレッシング)		こつ ^{こつ} ペパン、さつまい芋 ^{いも} 、小 ^こ 麦 ^{むぎ} 粉 ^ふ サラダ油 ^{あぶら} 、マーガリン、はちみつ	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} ぶた ^{ぶた} にく ^{にく} 、だっ ^{だっ} し ^し ふん ^{ふん} にゅう ^{にゅう} 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 、豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} 、脱 ^{だつ} 脂 ^し 粉 ^{ふん} 乳 ^{にゅう} なま ^{なま} 生 ^{なま} クリー ^{なま} ム、粉 ^{こな} チーズ	にんじん ^{にんじん} 、たまねぎ、パセリ、ほうれん草 ^{そう} キャベツ ^{キャベツ} 、もやし ^{もやし} 、とうもろこし	755	25.2
									26.5	2.2
15	月	むぎい ^{むぎい} 麦 ^は 入 ^い りご ^{はん} 飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	ハムカツ からしあえ 道 ^{どう} 産 ^{さん} 子 ^こ 汁 ^{じゆ}		こめ ^{こめ} 麦 ^{むぎ} 、サラダ油 ^{あぶら} 、春 ^{はる} 雨 ^{さめ} じゃがいも、小 ^こ 麦 ^{むぎ} 粉 ^ふ 、パン粉 ^{ふん}	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} ぶた ^{ぶた} にく ^{にく} 、ハム ^{ハム} 、鶏 ^{けい} 卵 ^{らん} 、味噌 ^{みそ} バター、かつお節 ^{かつお} 、わかめ	こまつな ^{こまつな} 小 ^こ 松 ^{まつ} 菜 ^な 、もやし ^{もやし} 、にんじん ^{にんじん} 、とうもろこし ^{とうもろこし} ねぎ、にんにく ^{にんにく}	601	14.0
									23.2	3.1
16	火	★宮 ^{みや} 子 ^こ ラン ^{らん} チ★ むぎい ^{むぎい} 麦 ^は 入 ^い りご ^{はん} 飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	にく ^{にく} シューマイ にらと春 ^{はる} 雨 ^{さめ} の炒 ^{いた} めもの ^{もの} 豆腐 ^{とうふ} の中 ^{ちゅう} 華 ^わ スープ		こめ ^{こめ} 麦 ^{むぎ} 、はる ^{はる} さめ ^{さめ} 、サラダ油 ^{あぶら} さとう ^{さとう} 砂 ^さ 糖 ^{とう} 、でん粉 ^{ふん} 、ごま油 ^{あぶら}	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} ぶた ^{ぶた} にく ^{にく} とりにく ^{とりにく} 、たまご ^{たまご} 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 、豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} 、鶏 ^{けい} 肉 ^{にく} 、卵 ^{たまご} わかめ ^{わかめ} 、豆腐 ^{とうふ}	にら、にんじん ^{にんじん} 、しいたけ、しょうが ねぎ	614	18.3
									25.5	2.0
17	水	スパゲティ	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	クリームソース かい ^{かい} う ^う 海 ^{かい} 藻 ^{そう} サラダ 手 ^て 作 ^{さく} りフレンチドレッシング		スパゲティ、サラダ油 ^{あぶら} 、 こ ^こ む ^む ぎ ^ぎ こ ^こ 小 ^こ 麦 ^{むぎ} 粉 ^ふ 、マーガリン	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 、えび ^{えび} 、とりにく ^{とりにく} 、たまご ^{たまご} 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 、えび ^{えび} 、鶏 ^{けい} 肉 ^{にく} 、ベー ^{ベー} コン ^{こん} なま ^{なま} 生 ^{なま} クリー ^{なま} ム、かい ^{かい} う ^う 海 ^{かい} 藻 ^{そう} サラダ	にんじん ^{にんじん} 、たまねぎ、パセリ、ほうれん草 ^{そう} キャベツ ^{キャベツ} 、もやし ^{もやし} 、とうもろこし、マッシュルーム	713	30.3
									29.8	2.1
18	木	★お ^お べん ^{べん} とう ^{とう} 持 ^ぢ 参 ^{さん} の日 ^ひ ★ お ^お 弁 ^{べん} 当 ^{とう} の日 ^ひ	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			お ^お べん ^{べん} とう ^{とう} の日 ^ひ			138	7.8
									6.8	0.2
19	金	むぎい ^{むぎい} 麦 ^は 入 ^い りご ^{はん} 飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	チキンカレー 県 ^{けん} 産 ^{さん} ヨーグルト ゆで野菜 ^{ゆでやさい} (手 ^て 作 ^{さく} りドレッシング)		こめ ^{こめ} 麦 ^{むぎ} 、サラダ油 ^{あぶら} 、じゃがいも	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} とりにく ^{とりにく} 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 、鶏 ^{けい} 肉 ^{にく} 、ヨーグルト	にんじん ^{にんじん} 、たまねぎ、グリンピース、もやし ^{もやし} にんにく ^{にんにく} 、キャベツ ^{キャベツ} 、ブロッコリー	721	23.1
									22.3	2.0
22	月	★冬至 ^{ふゆ} ★ むぎい ^{むぎい} 麦 ^は 入 ^い りご ^{はん} 飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	セルフ天井 ^{てんじん} (鶏 ^{けい} 肉 ^{にく} ・かぼちや) 天井 ^{てんじん} のたれ い ^い お ^お こ ^こ ん ^{こん} ぶ ^ぶ 、え ^え 豆 ^{とう} 乳 ^{にゅう} 入 ^い りみそ汁 ^{しる}		こめ ^{こめ} 麦 ^{むぎ} 、こ ^こ む ^む ぎ ^ぎ こ ^こ 小 ^こ 麦 ^{むぎ} 粉 ^ふ 、サラダ油 ^{あぶら} さとう ^{さとう} 砂 ^さ 糖 ^{とう} 、こんにやく ^{こんにやく}	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} とりにく ^{とりにく} 、み ^み そ 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 、鶏 ^{けい} 肉 ^{にく} 、味噌 ^{みそ} とりにゅう ^{とりにゅう} あぶら ^{あぶら} 、油 ^{あぶら} 揚 ^{やう} げ、かつお節 ^{かつお}	かぼちや、にんじん ^{にんじん} 、もやし ^{もやし} だいこん ^{だいこん} 大 ^{だい} 根 ^{こん} 、ごぼう、こまつな ^{こまつな} 小 ^こ 松 ^{まつ} 菜 ^な 、キャベツ ^{キャベツ}	756	28.1
									25.2	2.6
23	火	むぎい ^{むぎい} 麦 ^は 入 ^い りご ^{はん} 飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	さばの香 ^{かう} 辛 ^{しん} 焼 ^{やう} き ごま酢 ^す 和 ^わ え 筑 ^{ちく} 前 ^{ぜん} 煮 ^に		こめ ^{こめ} 麦 ^{むぎ} 、サラダ油 ^{あぶら} 、砂 ^さ 糖 ^{とう} ごま、ごま油 ^{あぶら} 、こんにやく ^{こんにやく} しらたき	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} とりにく ^{とりにく} 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 、さば、鶏 ^{けい} 肉 ^{にく}	にんにく ^{にんにく} 、こまつな ^{こまつな} 小 ^こ 松 ^{まつ} 菜 ^な 、キャベツ ^{キャベツ} 、にんじん ^{にんじん} ごぼう、しいたけ、たけのこ、さやいんげん	654	21.0
									28.3	1.9
24	水	むぎい ^{むぎい} 麦 ^は 入 ^い りご ^{はん} 飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}	焼 ^や き目 ^め つき餃 ^{ぎょう} 子 ^し ナムル ま ^ま い ^い ぼ ^ぼ 豆腐 ^{とうふ}		こめ ^{こめ} 麦 ^{むぎ} 、ぎょうざの皮 ^{かわ} 、サラダ油 ^{あぶら} ごま油 ^{あぶら} 、中 ^{ちゅう} ざら ^{ざら} 、でん粉 ^{ふん}	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} ぶた ^{ぶた} にく ^{にく} 、とうふ ^{とうふ} 、み ^み そ 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 、豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} 、豆腐 ^{とうふ} 、味噌 ^{みそ}	キャベツ ^{キャベツ} 、にんじん ^に		



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。



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。



平均値



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と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。



◆◇12月の給食目標◆◇

好き嫌いせずしっかり食べて、
かぜに負けない体を作ろう!