



12月

給食こんだて表



宇都宮市立中央小学校

給食回数 17回（米飯給食 13回 県産小麦使用パン 3回）

日曜		こんだてめい		黄の食べ物 熱や力のもととなる	おもなざいりょう			えいようそ	
					あかの食べ物 赤の食べ物	みどりの食べ物 緑の食べ物	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					ち血や肉、骨のもととなる	からだの調子を整える			
1	金	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 米、麦、サラダ油、里芋、砂糖 中さら、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、グリーンピース、ねぎ、小松菜 しょうが、きゃべつ、りんご	657	18.5
4	月	★図書コラボ給食★ むぎい 麦入りご飯	牛乳	ひき肉と豆のカレー りんごのクラフティ	こめ 米、麦、砂糖、サラダ油 グラニュー糖、薄力粉	ぎゅうにゅう 牛乳、鶏肉、レンズ豆、大福豆 バター、卵	にんにく、たまねぎ、とまと、にんじん、りんご	761	24.7
5	火	むぎい 麦入りご飯	牛乳	いわしのおかか煮 もやしとにらのごまあえ 豚汁	こめ 米、麦、ごま、砂糖、さいとも こんにやく、サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳、いわし、豚肉、豆腐 味噌、かつお節	もやし、人参、ごぼう、にら、大根、小松菜	668	20.0
6	水	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 米、麦、小麦粉、サラダ油 はるさめ、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳、卵、わかめ、味噌、ハム 豚肉、わかめ、かつお節	ほうれん草、人参、ねぎ、もやし、とうもろこし にんにく	646	16.4
7	木	コッペパン	牛乳	リンゴジャム オムレツ ミネストローネスープ ゆで野菜(手作りドレッシング)	コッペパン、じゃがいも スパゲティ、サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳、卵、ウィンナー、大豆	たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト、キャベツ ブロッコリー	652	22.9
8	金	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) アセロラミルクゼリー	こめ 米、麦、こんにやく、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、きゃべつ、小松菜、大根 にんじん、ごぼう、アセロラ	736	23.4
11	月	むぎい 麦入りご飯	牛乳	ししゃもフライ ソース 田舎汁 ゆで野菜	こめ 米、麦、サラダ油、ごま油 じゃがいも、こんにやく	ぎゅうにゅう 牛乳、ししゃも、鶏肉、豆腐 かつお節、味噌	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、かんぴょう ごぼう、小松菜	650	19.8
12	火	スパゲティ	牛乳	大豆ミート入り肉みそソース 海藻サラダ(手作りドレッシング)	スパゲティ、オリーブオイル サラダ油、砂糖、ごま油、でん粉	ぎゅうにゅう 牛乳、豚肉、大豆、味噌 海藻サラダ	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ にんにく、キャベツ、小松菜、とうもろこし	658	20.9
13	水	むぎい 麦入りご飯	牛乳	豆腐の中華スープ 肉シューマイ にらと春雨炒め	こめ 米、麦、はるさめ、サラダ油 砂糖、ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳、豚肉、卵、わかめ、豆腐 なると	にら、にんじん、しいたけ、しょうが きゃべつ、ねぎ	603	16.1
14	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) みかん	しよく 食パン、マーガリン、砂糖 じゃがいも、サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳、鶏肉、豚肉、たまご	にんじん、玉ねぎ、枝豆、ほうれん草 きゃべつ、みかん	647	21.1
15	金	むぎい 麦入りご飯	牛乳	ブルコギ風炒め チンゲン菜と豆腐のかきたま汁	こめ 米、麦、サラダ油、ごま 砂糖、ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳、豚肉、豆腐、わかめ たまご 卵	にんじん、にら、たまねぎ、もやし、しいたけ チンゲン菜、にんにく、しょうが	650	21.2
18	月	むぎい 麦入りご飯	牛乳	厚焼き卵 磯辺和え 高野豆腐と野菜の炒めもの	こめ 米、麦、でん粉、サラダ油 砂糖	ぎゅうにゅう 牛乳、卵、のり こうや豆腐、豚肉	ほうれん草、にんにく、グリーンピース にんじん、玉ねぎ、きゃべつ	675	22.8
19	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 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、グリーンピース、とうもろこし にんにく、きゃべつ、ブロッコリー	660	21.3
20	水	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 米、麦、サラダ油、砂糖 ごま、ごま油、こんにやく しらたき	ぎゅうにゅう 牛乳、さば、鶏肉、うずらの卵	にんにく、こまつな、キャベツ、にんじん ごぼう、しいたけ、たけのこ、さいやいんげん	676	22.3
21	木	★どきどきメニュー★ 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 おひたし	こめ 米、麦、サラダ油、砂糖	ぎゅうにゅう 牛乳、卵、鶏肉、ベーコン	グリーンピース、しょうが、とまと、たまねぎ にんじん、キャベツ、もやし、かぶ	641	19.2
22	金	★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 米、麦、小麦粉、サラダ油 砂糖、こんにやく	ぎゅうにゅう 牛乳、イカ、大豆、味噌 とうにゅう 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 大根、ごぼう、小松菜	693	22.1
25	月	★クリスマス・& 校外給食★ 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	コッペパン、サラダ油、ココア A:砂糖、ココア、こんにやく、チョコレート B:砂糖、こんにやく	ぎゅうにゅう 牛乳、鶏肉、ヨーグルト ベーコン	ニンニク、しょうが、ブロッコリー カリフラワー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ りんご、B:いちご	A 687	23.4

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 21.1～32.5 g ・脂質 14.4 g ～21，7 g ・塩分 2.0 g



平均

A	668	20.9
	26.8	2.1
B	667	20.9
	26.8	2.1

※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。

