

# 令和5年 12月分 給食献立予定表

宇都宮市立横川西小学校

給食実施回数17回(米飯 13回 米粉パン 0回) 県産小麦使用 2回

日付	飲み物	主食	副食	行事	おもなざいりょう						加リ-(kcal) タバク質(g) 脂質(g) 食塩(g)
					体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	
1 (金)	牛乳	五穀ご飯	チキンカレー ゆで野菜 手作りフレンチドレッシング 栃木県産ヨーグルト		とり肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	こめ 五穀 じゃがいも	サラダ油	705 24.0 19.2 2.0
4 (月)	牛乳	麦なしご飯	とり肉のこう味焼き ゆで野菜 ゆずかつおドレッシング みそけんちん汁		とり肉 みそ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	にんにく しょうが だいこん ごぼう キャベツ	こめ こんにやく むぎ さといも	サラダ油	627 24.8 19.8 1.6
5 (火)	牛乳	麦入りご飯	ししゃもフライ ソース ゆで野菜 和風ドレッシング いなか汁		ししゃも とり肉 かつお節 みそ とうふ	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ かんばん ごぼう	むぎ じゃがいも こんにやく こめ	サラダ油	643 24.4 19.8 1.6
6 (水)	牛乳	コッパン	とり肉のハニーマスタード焼き ゆで野菜 イタリアンドレッシング キャベツのスープ		とり肉 ベーコン	わかめ	にんじん	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ	コッパン 片栗粉 はちみつ	オリーブオイル	616 26.9 23.6 3.9
7 (木)	牛乳	麦入りご飯	にしよく丼の具(鶏そぼろ・いりたまご) かぶとじゃがいものところみ汁		たまご とり肉 かつお節 油揚げ	牛乳	えだまめ にんじん かぶの葉 しいたけ こまつな	しょうが かぶ しいたけ	こめ むぎ じゃがいも 片栗粉 さとう	サラダ油	650 28.3 19.3 2.0
8 (金)	牛乳	中華麺	しょうゆラーメンの汁 ぎょうざロール お米deスイートポテト		ぶた肉 なると とり肉 豆乳	牛乳	にんじん にら	はくさい ねぎ しなちく	中華麺 餃子の皮 さとう さつまいも	ごま油	601 24.3 18.2 1.9
11 (月)	牛乳	フレンチトースト	ミートボールと野菜のトマト煮 ゆで野菜 イタリアンバジルドレッシング		ベーコン ミートボール たまご	牛乳	トマト にんじん ほうれん草 グリーンピース	たまねぎ キャベツ	食パン じゃがいも さとう	サラダ油	604 24.0 16.3 1.6
12 (火)	牛乳	麦入りご飯	かき揚げ丼の具(かき揚げ・タレ) 塩こんぶあえ 豆乳入りみそ汁		かつお節 みそ 豆乳 あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな しゅんぎく	キャベツ だいこん ごぼう はくさい	こめ 小麦粉 板こんにやく むぎ	サラダ油	692 26.2 22.6 1.9
13 (水)	牛乳	麦なしご飯	焼き肉シューマイ にらと春さめのいため物 とうふの中華スープ		とり肉 ベーコン ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ にんにく たまねぎ とうもろこし	こめ 片栗粉 シューマイの皮 むぎ はちみつ		592 27.3 12.1 2.8
14 (木)	牛乳	麦入りご飯	タコdeたこ焼き たこ焼きソース おひたし かつお節 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		かつお節 あぶらあげ みそ たこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ 小麦粉 じゃがいも むぎ	サラダ油	656 21.0 18.3 2.7
15 (金)	牛乳	麦入りご飯	いわしのおかか煮 ごまあえ とん汁		いわし ぶた肉 みそ とうふ かつお節	牛乳	こまつな にんじん	にら だいこん もやし ごぼう	こめ むぎ さといも さとう こんにやく	ごま サラダ油	610 27.4 17.3 1.6
18 (月)	牛乳	麦なしご飯	ヤンニョムチキン ナムル 韓国風みそ汁		とり肉 ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 荳わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし ねぎ	こめ 片栗粉 さとう むぎ	ごま油 サラダ油 ごま	704 22.0 26.5 2.2
19 (火)	牛乳	麦入りご飯	白み魚のネギソースがけ おひたし 五目煮豆		ぶた肉 大豆 さつま揚げ たら	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	しょうが りんご ねぎ はくさい にんにく	こめ 片栗粉 こんにやく むぎ ざらめ	サラダ油	623 26.5 16.1 2.1
20 (水)	牛乳	スパゲティ	クリームソース 海そうサラダ 青じそドレッシング		いか ベーコン ぶた肉	生クリーム 牛乳 海藻ミックス	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	スパゲティ 小麦粉 バター	オリーブオイル サラダ油 バター	635 25.1 18.5 1.7
21 (木)	牛乳	麦入りご飯	ぶた肉と大こんの煮もの ごまあえ なっとう		ぶた肉 なっとう	牛乳	にんじん グリーンピース こまつな	だいこん ねぎ しょうが キャベツ	こめ むぎ ざらめ さとう さといも	サラダ油 ごま	611 23.9 20.8 2.3
22 (金)	牛乳	麦入りご飯	カレーコロッケ からしあえ どさんこ汁		とり肉 みそ かつお節	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし とうもろこし にんにく ねぎ	こめ むぎ はるさめ パン粉 じゃがいも	バター サラダ油 ごま	665 23.6 18.3 2.1
25 (月)	牛乳	チキンライス	とろとろたまごのオムライス (とろとろたまご・ケチャップ) ゆでブロッコリー 野菜スープ セレクトケーキ(チョコ・いちご)	セレクト給食クリスマス献立	とり肉 ベーコン ぶた肉 たまご	牛乳	トマト グリーンピース にんじん ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ キャベツ もやし	こめ いちごケーキ チョコケーキ	サラダ油	654 26.5 18.5 2.7

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆25日はクリスマス給食です！

今年最後の給食でもあります。たくさん食べてくださいね♪

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
国で決めた平均	650	26.8	17~21	2.0未満
横川西小の今月の平均	639	24.9	18.9	2.0



横川西小学校に納品される食材の主な産地をお知らせします。



ご飯 … 「宇都宮産」コシヒカリ100%のお米です。



牛乳 … 「栃木県産」生乳を100%使用した牛乳です。



豚肉 … 「栃木県産」の豚肉が主に納品される予定です。



鶏肉 … 「岩手県産」の鶏肉が主に納品される予定です。



野菜 … 野菜については、事前に産地を知ることができませんが、最新の情報をもとに、新鮮で安全なものを納入するように業者に依頼し、納品された食材の安全を確認して給食に使用します。



【今月の地産地消】

よかっぺさんにはねぎ、にんじん、さといも、はくさいを注文する予定です。

★宇都宮市では、H23年10月より市内の各学校から定期的に一品目を抽出して学校給食の食材について放射性物質の自主検査を実施しています。検査の結果は、宇都宮市ホームページで公表されます。

⇒ <http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/019065.html>

(トップページ > お知らせ > 東日本大震災に関する情報 > 放射性物質の各種検査結果 > 学校の給食食材の放射性物質の自主検査)

なお、本校で11月は「精米」の検査を実施し、放射性物質は検出されておられません。

みなさん今年<sup>ことし</sup>はどんな年<sup>とし</sup>でしたか？毎日健康<sup>まいにち けんこう</sup>に過ご<sup>すご</sup>すことができました<sup>す</sup>でしょうか？

冬<sup>ふゆ</sup>休み<sup>やすみ</sup>になると、楽しい<sup>たの</sup>予定<sup>よてい</sup>が盛り<sup>も</sup>だくさん<sup>さん</sup>で、生活<sup>せいかつ</sup>習慣<sup>しゅうかん</sup>が乱<sup>みだ</sup>れやす<sup>あ</sup>くなります。お正月<sup>しょうがつ</sup>が明け、学<sup>がっ</sup>校<sup>こう</sup>が始<sup>はじ</sup>まる頃<sup>ころ</sup>になったら、早<sup>はや</sup>ね・早<sup>はや</sup>おき・朝<sup>あさ</sup>ごはんの生活<sup>せいかつ</sup>を心<sup>こころ</sup>がけ、元<sup>げんき</sup>気に登<sup>とう</sup>校<sup>こう</sup>できる<sup>す</sup>ように心<sup>こころ</sup>がけましよう。



陽南地域学校園食育キャラクター  
「たべたいようくん」

来年<sup>らいねん</sup>はたつ年<sup>ねん</sup>

