



# 12月 こんだてよていひょう

宇都宮市立ゆいの杜小学校

12月4日(木)は「おべんとうの日」です。



「おべんとう」を家で作って持ってきましょう。「はし」もわすれずに！



さめてから、ふたをしめよう！

つく まえ

て あら

おべんとうを作る前には、せっけんでていねいに手を洗いましょう。



「ラップ」や「使い捨て手袋」を使うと衛生的です。

「あさごはん」たべた？ しるをつけよう

◎ 3つのグループ「体をつくる」「おもに体の調子を整える」  
「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。

○ 2つのグループだけ食べた

△ 1つのグループだけ食べた

× なにも食べない

↓ 毎日〇がつくようがんばりましょう。



しつかり たべよう

あさごはん



おもな材料  
「どちざけんさんのたべもの」は「ふとじ」になっています。  
たくさんあります。



日付	朝食	牛乳	夕食	牛乳	エネルギー (kcal)		おもにエネルギーのものとなる	からだ 体をつくる	体の調子を整える
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)			
1 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	どくしょしゅうかん ~19日 おはなしコロッケ (ポークコロッケ) ゆでやさしいサラダ どさんこじる	ぎゅうにゅう	701 21.8 21.0 1.6	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	ぶたにく みそ	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ にんにく たまねぎ
2 (火)	スパゲティ	ぎゅうにゅう	おはなししきゅうしょく 「ぎょうれつができるスパゲッティやさん」 ミートソース こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう	647 28.3 19.5 1.8	スパゲティー こむぎこ こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく	だいす にんじん トマト えだまめ	たまねぎ しょウガ キャベツ
3 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	モロのわふうマリネ きりほしだいこんのサラダ のっべいじる	ぎゅうにゅう	659 27.5 18.0 2.0	こめ むぎ でんぶん さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく	モロ かつおぶし	たまねぎ ねぎ こまつな ごぼう
4 (木)	おべんとうの日	ぎゅうにゅう	《おべんとうの日》 おべんとう【主食（しゅしょく）+おかず】と 「はし」を家から持ってきてください。	ぎゅうにゅう				おべんとうのざいりょうをわけてみよう	
5 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	キーマカレー わかめサラダ	ぎゅうにゅう	654 23.4 19.3 1.7	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう だいす わかめ	とりにく わかめ	にんじん トマト とうもろこし
8 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	はるまき マーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう	749 27.5 25.6 1.7	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	とうふ だいす	ほうれんそう もやし にんじん しょウガ たまねぎ
9 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	えだまめとコーンのトマトどん ひじきとたまごのスープ	ぎゅうにゅう	679 30.3 21.0 1.3	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	ひじき ベーコン	トマト とうもろこし
10 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	いわしかばやき こまつなとじゃこのいためもの とんじる	ぎゅうにゅう	676 27.2 20.5 2.2	こめ むぎ でんぶん さとう さといも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ごまあぶら こんにゃく	ぶたにく みそ	しょウガ キャベツ にんじん ごぼう
11 (木)	ミルクパン	ぎゅうにゅう	おはなししきゅうしょく「おいしいぼうし」 パンガリアシチュー ゆでやさしいサラダ とうにゅうプリン (乳卵不使用)	ぎゅうにゅう	682 23.4 23.4 2.3	パン じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	とうふ トマト とうもろこし フレッコリー	にんじん えだまめ
12 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	おはなししきゅうしょく「ちくわのわーさん」 おでん はるさめサラダ なっつ	ぎゅうにゅう	615 25.4 14.2 2.1	こめ むぎ こんにゃく はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ かつおぶし	ちくわ いわし なっとう	にんじん こんぶ キャベツ
15 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	おさかなナゲット さつまいものてんぶら たいこんおろし いなかじる	ぎゅうにゅう	656 22.2 18.1 1.5	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし いか あじ	とりにく みそ たちうお いわし たら	かいじょう にんじん こまつな たまねぎ
16 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき ゆでやさしいサラダ みそけんちんじる あじつけのり	ぎゅうにゅう	638 24.7 19.7 1.4	こめ むぎ こんにゃく サラダあぶら	ぎゅうにゅう みそ のり	かつおぶし	にんじん にんじん こまつな ごぼう
17 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ポークシーマイ にらとはるさめのいためもの みそしる	ぎゅうにゅう	673 26.2 20.6 1.7	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	あぶらあげ かつおぶし	にんじん しょウガ かぶの たまねぎ
18 (木)	コッペパン カレーどん	ぎゅうにゅう	宮っこランチ (ねぎ) りんごジャム ゆでやさしいサラダ	ぎゅうにゅう	669 28.3 18.6 2.0	パン うどん	ぎゅうにゅう とりにく	なると かつおぶし	ほししいだけ ねぎ キャベツ
19 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのみそいため たまごとわかめのスープ	ぎゅうにゅう	633 25.3 21.1 1.7	こめ むぎ サラダあぶら みそ でんぶん	ぎゅうにゅう みそ たまご	ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん ビーマン しょウガ
22 (月)	わかめごはん	ぎゅうにゅう	冬至 (とうじ) タラのあさフライ ゆでやさしいサラダ かぼちゃいりさつまじる	ぎゅうにゅう	675 27.2 19.3 2.4	こめ むぎ サラダあぶら こんにゃく こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あおさ かつおぶし	たら とうふ みそ	キャベツ フレッコリー ごぼう たいこん
23 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご いそべあえ ぶたにくとだいこんのもの	ぎゅうにゅう	678 22.9 24.2 1.8	こめ むぎ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ちくわ たまご	ぶたにく のり	にんじん ねぎ ほうれんそう
24 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハッシュドチキン ゆでやさしいサラダ	ぎゅうにゅう	676 25.8 21.4 2.0	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく		たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ
25 (木)	はちみつパン	ぎゅうにゅう	ゆでやさしいサラダ かぼちゃシチュー どちあいかヨーグルト	ぎゅうにゅう	678 26.3 22.1 1.9	パン こむぎこ	はちみつ サラダあぶら	ヨーグルト	にんじん ビーマン バセリ かぼちゃ たまねぎ フレッコリー いちご
エネルギー 650kcal たんぱく質 21.6g~32.5g (たんぱく質エネルギー比 13~20%) 脂質 14.4~21.6g (脂質エネルギー比20~30%) 食塩相当量 2.0g				今月の平均		669 25.8 20.4 1.8	(たんぱく質エネルギー比 (脂質エネルギー比	15.4 %) 27.4 %)	

・献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。

・米とパンの小麦粉は宇都宮市産、牛乳は栃木県産です。



よ  
読んでから食べる?  
た  
食べてから読む?

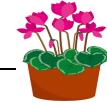
おはなししきゅうしょく <12月2日(火), 11日(木), 12日(金)>

こんげつ どくしきゅうしょく あ ほん どうじょうりょうり さいげん おこな

今月は、読書週間(1日~19日)に合わせて、本に登場する料理を再現する『おはなししきゅうしょく』を行います。

『ぎょうれつができるスパゲッティやさん』『おいしいぼうし』『ちくわのわーさん』の3つのおはなしの料理が登場します。

1日の『おはなしコロッケ』は、図書委員会のみなさんが考えたイラストです。図書委員会の放送もあります。どうぞおたのしみに！



《お知らせ》

冬休み開始前に持ち帰った給食当番の白衣は、洗たく・アイロンがけをして、1月8日(木)に忘れずに持参してください。

ほこりびやボタンがとれていたら、直していただければ幸いです。ご協力をお願いいたします。

