



12月 こんだてよいひょう

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てみましょう。「はし」もわすれずに！



さめてから、ふだをしめよう！

おべんとうを作る前には、せっけんでいねいに手を洗いましょう。

「ラップ」や「使いすて手袋」を使うと衛生的です。

「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)		おもな材料 「どちぎけんさんのたべもの」は「ふとじ」になっています。 たくさんありますね。		
◎ 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◎がつくようにながらみましょう。				しっかり たべよう やってみよう！ あひごはん		おもにエネルギーのもとになる		
						体をつくる		
						体の調子を整える		
1 (月)				どくしょしゅうかん ～19日 おはなしコロケ (ポークコロケ) ゆでやさしいサラダ どさんこじる	701 21.8 21.0 1.6	こめ むぎ ごまごこ サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	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)				おはなしきゅうしよく 「ぎょうれつの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	647 28.3 19.5 1.8	スパゲッティ ごまごこ サラダあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう とりこ だいず	にんじん にんにく たまねぎ しょうが トマト えだまめ
3 (水)				モロのわふうマリネ きりぼしだいこのサラダ のっぺいじる	659 27.5 18.0 2.0	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりこ 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》 おべんとう【主食 (しゅしよく) + おかず】と 「はし」を家から持ってきてください。		おべんとうのざいりょうをわけてみよう		
5 (金)				キーマカレー わかめサラダ	654 23.4 19.3 1.7	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう だいず わかめ	にんじん トマト とうもろこし
8 (月)				はるまき マーボー豆腐 ナムル	749 27.5 25.6 1.7	こめ むぎ サラダあぶら ごま でんぶん ごまごこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ほうれんそう もやし にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ
9 (火)				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	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 とりこ ひじき ベーコン	たまねぎ トマト えだまめ
10 (水)				いわしかばやしき こまつなとじゃこのいためもの とんじる	676 27.2 20.5 2.2	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく ごま かつおぶし	しょうが キャベツ だいこん こまつな にんじん ごぼう
11 (木)				おはなしきゅうしよく「おいしい ぼうし」 ハンガリアシチュー ゆでやさしいサラダ とうにゅうプリン (乳卵不使用)	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 さとう ぶたにく とうにゅう	たまねぎ トマト えだまめ にんじん キャベツ ほうろこ
12 (金)				おはなしきゅうしよく「ちくわのわーさん」 おでん はるまきサラダ なっとう	615 25.4 14.2 2.1	こめ むぎ こんにゃく はるまき ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さつまいも かつおぶし なっとう	にんじん ごぼう キャベツ だいこん にら
15 (月)				おさかなナゲット さつまいもてんぷら だいこんおろし いなかじる	656 22.2 18.1 1.5	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ごま ごまごこ	ぎゅうにゅう さつまいも かつおぶし いなか いわし たら	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ
16 (火)				とりこにくのこうみやしき ゆでやさしいサラダ みそけんちんじる あじつけのり	638 24.7 19.7 1.4	こめ むぎ こんにゃく さといも サラダあぶら	ぎゅうにゅう みそ かつおぶし のり	しょうが キャベツ こまつな だいこん ごぼう
17 (水)				ポークシューマイ ならとはるまきのいためもの みそじる	673 26.2 20.6 1.7	こめ むぎ はるまき サラダあぶら さとう でんぶん ごまごこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ	にんじん しょうが かぶ たまねぎ
18 (木)				宮っころランチ (ねぎ) りんごジャム ゆでやさしいサラダ	669 28.3 18.6 2.0	パン うどん りんごジャム	ぎゅうにゅう とりこ なると かつおぶし	たまねぎ にんじん ほうれんそう ほうろこ キャベツ
19 (金)				ぶたにくとやさしいみそいため たまごわかめのスープ	633 25.3 21.1 1.7	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく わかめ たまご	キャベツ にんじん ピーマン しょうが
22 (月)				冬至 (とうじ) タラのあおさフライ ゆでやさしいサラダ かぼちゃいりさつまじる	675 27.2 19.3 2.4	こめ むぎ サラダあぶら ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう とりこ あおさ かつおぶし	キャベツ ほうろこ ごぼう だいこん
23 (火)				あつやきたまご いそべあえ ぶたにくとだいこののにも	678 22.9 24.2 1.8	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく のり たまご	だいこん えだまめ しょうが キャベツ ほうれんそう
24 (水)				ハッシュドチキン ゆでやさしいサラダ	676 25.8 21.4 2.0	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりこ	たまねぎ えだまめ とうもろこし にんじん マッシュルーム トマト キャベツ
25 (木)				ゆでやさしいサラダ かぼちゃシチュー とちあいかヨーグルト	678 26.3 22.1 1.9	パン ごまごこ はちみつ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりこ ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ とうもろこし かぼちゃ たまねぎ ほうろこ いちご
エネルギー 650kcal たんぱく質 21.1g～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		(たんぱく質エネルギー比 15.4 %) (脂質エネルギー比 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
い
ち
よ
食
べ
て
か
ら
読
む
？

おはなしきゅうしよく <12月2日(火)、11日(木)、12日(金)>

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『おはなしきゅうしよく』を行います。

『ぎょうれつの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。

ほころ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。

