



# 11月 こんだてよいひょう

宇都宮市立ゆいの杜小学校



11月11日(火)は「おにぎりの日」です。



「おにぎり」を家で作って持ってきてみましょう。



おかず・牛乳・はしは給食で出ます。

「ラップ」や「使い捨て手袋」を使うと衛生的です。

おにぎりを作る前には、せっけんでていねいに手を洗いましょう。

「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 「どちけんさんのたべもの」は「ふとじ」になっています。 だくさんありますね。					
◎ 3つのグループ「 <b>体をつくる</b> 」「 <b>おもに体の調子を整える</b> 」 「 <b>おもにエネルギーになる</b> 」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。						おもにエネルギーのもとなる		からだ体をつくる		体の調子を整える	
4 (火)			かきあげどん かいそうサラダ とんじる	719 23.1 24.7 2.0	こめ むぎ サラダあぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	かいそう とうふ かつおぶし	キャベツ にんじん だいこん ごぼう	とうもろこし だいこん ごまつな		
5 (水)			タラのあまみそやき おひたし だいこんとさといものちゅうかに	639 28.7 18.0 1.7	こめ むぎ さといも サラダ ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ	たら ぶたにく	ごまつな だいこん しょうが	はくさい にんじん にんにく		
6 (木)			<6年生修学旅行 給食無し> ピザトースト やさいスープ ぶどうゼリー	642 26.6 23.7 2.2	パン ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン	チーズ ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ごまつな	ピーマン にんじん もやし		
7 (金)			<6年生修学旅行 給食無し> オムレツ ゆでやさいいサラダ	626 24.3 23.1 2.0	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう たまご	とりにく	たまねぎ とうもろこし えだまめ	にんじん マッシュルーム 7ロッコリー		
10 (月)			キラキラウィーク11/10～11/14 《よいしせいでシャキッとしょうかん》 しせいがよくなるコロック (ポークコロック) いそべあえ	691 21.6 22.1 1.4	こめ むぎ こんにゃく さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ のり	たけのこ にんじん ごぼう たまねぎ えだまめ ほうれんどう	ほししいたけ かんぴょう えだまめ ほうれんどう	キャベツ		
11 (火)			おにぎりの日 【おにぎりの日】 ハンバーグケチャップソース ほうれんそうときのこのソテー どさんこじる	444 23.4 19.5 1.7	おにぎり (こめ) じゃがいも サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし みそ	ぶたにく ベーコン とりにく	ほうれんどう しめじ とうもろこし もやし	キャベツ マッシュルーム にんじん ねぎ		
12 (水)			とりにくとだいずのみそいため みそしる あじつきのり	723 27.6 25.6 1.3	こめ むぎ でんぶん さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ のり	とりにく みそ かつおぶし	ほししいたけ たけのこ かんぴょう にら	にんじん いんげん たまねぎ		
13 (木)			チキンカレー わかめサラダ	656 21.5 19.1 1.8	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく	たまねぎ トマト にんにく とうもろこし	にんじん えだまめ キャベツ		
14 (金)			ぶたにくとなまあげのいために きりほしだいこんのナムル	647 23.8 21.1 1.9	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ みそ	ぶたにく みそ	しょうが はくさい たけのこ にら ねぎ	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ にんにく		
17 (月)			いわしのおかかにおひたし こうやどうふのもの	662 30.9 19.1 2.0	こめ むぎ ごま さとう サラダあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし こうやどうふ	いわけ	ほうれんどう にんじん いんげん	キャベツ ほししいたけ ごぼう		
18 (火)			【宮こらんち (にら)】 メンチカツ ゆでやさいいサラダ ごまつなとうもろこしのスープ	629 23.8 21.5 2.2	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	わかめ とうふ	しょうが ほししいたけ 7ロッコリー ごまつな	かんぴょう にら キャベツ たまねぎ		
19 (水)			ハヤシライス ゆでやさいいサラダ	635 22.7 18.8 1.8	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ ほうしめじ とうもろこし キャベツ	にんじん トマト パセリ		
20 (木)			ブルーベリージャム やさいいみそラーメン はるまき ナムル	634 22.6 26.8 1.9	パン ジャム サラダあぶら ごま さとう ちゅうかめん	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく	もやし キャベツ ほししいたけ しょうが	にんじん とうもろこし ねぎ にんにく		
21 (金)			さいがいじどうごうえんきょうてい とうきょうとしがやく とうりゅう 【災害時相互応援協定「東京都渋谷区」との交流こんだて】 ぶたにくのげんきもりもりどん (しゅばや区のメニュー) たまごわかめのスープ	665 25.0 24.2 1.9	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご とうふ	ぶたにく わかめ	キャベツ ピーマン にんにく しょうが	たまねぎ にら しょうが		
25 (火)			しおこうじチキンカツ キャベツのしおこんぶあえ ひじきとだいずのいりに	664 24.0 22.4 1.5	こめ むぎ サラダあぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ひじき だいず こんぶ	とりにく さつまあげ あぶらあげ	キャベツ	にんじん		
26 (水)			ゆうこうとし おきなわけん し とうりゅう 【友好都市「沖縄県うるま市」との交流こんだて】 もすくどん (うるま市のメニュー) とうがんのみそしる	655 26.6 20.9 1.9	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう もすく ぶたにく みそ	とりにく だいず とうふ かつおぶし	チンゲンサイ たまねぎ えだまめ ほししいたけ	にんにく にんじん とうがん		
27 (木)			さつまいいものシチュー ゆでやさいいサラダ	700 24.6 23.9 2.0	パン さつまいいも さつまいいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう さつまいいも さつまいいも	はちみつ こむぎ	にんじん パセリ キャベツ とうもろこし	たまねぎ ほうれんどう もやし		
28 (金)			きだいフライ ごまあえ さつまじる	648 25.4 17.6 1.6	こめ むぎ サラダあぶら すりごま こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	きだい とうふ みそ	ほうれんどう キャベツ ねぎ	にんじん ごぼう だいこん		
摂取基準 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		661 24.9 21.9 1.8	(たんぱく質エネルギー比 脂質エネルギー比		15.0 % 29.8 %		

- ・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。



キラキラウィーク11/10～11/14 《よいしせいでシャキッとしょうかん》  
よいしせいで食べましょう。

食事の前には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。

