



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◎がつくようにがんばりましょう。				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 ごむぎこ 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	スパゲティー ごむぎこ 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 とりこ 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 ごまあぶら さとう でんぶん ごむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ しょうが にんにく たまねぎ のり しょうが たまねぎ トマト とうもろこし
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 だいず ひじき ベーコン	たまねぎ にんじん 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 さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく ごまあぶら ごむぎこ かつおぶし	しょうが キャベツ だいこん 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 とうもろこし
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 にんじん 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 ごむぎこ さとう	ぎゅうにゅう さつまいも かつおぶし いかに 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 さとう 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 ごむぎこ	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 フロッキー
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 ごむぎこ こんにゃく	ぎゅうにゅう とりこ あおさ かつおぶし だいこん	キャベツ フロッキー ごぼう だいこん
23 (火)				あつやきたまご いそべあえ ぶたにくとだいこんのにも	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 のり たまご	だいこん ねぎ えだまめ しょうが キャベツ
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 ごむぎこ 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 フロッキー 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
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！

《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。

ほろこ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。

