

8月のよていこんだてひょう



宇都宮市立雀宮南小学校

※つごうによりへんこうすることがあります。8がつはいちぶ、とくべつたいおうきゅうしよくなっています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶんそうどう(g)
		きいろ 主に熱や力になる食品	あか 主に血やにくなる食品	みどり 主に体の調子を整える食品	
17 月	チキンカレー(むぎいりごはん)	米 むぎ			702
	〃 (チキンカレー)	あぶら じゃがいも こむぎこ	とりにく こなちーず	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	20.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		19.7
	こんにやくさらだ(わふうドレッシング)	こんにやく あぶら	こんぶ わかめ	キャベツ コーン	2.8
18 火	レモンゼリー	さとう		レモン	
	ビビンバどん(むぎいりごはん)	米 むぎ			628
	〃 (ぐ)	ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんにく	26.4
	〃 (ナムル)	ごまあぶら ごま さとう		にんじん ほうれんそう だいずもやし	21.0
19 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.0
	こまつなとうふのスープ		わかめ とうふ	こまつな たまねぎ にんじん	
	パン	パン			621
	りんごジャム	さとう		りんご	26.5
20 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		15.9
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら	だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ	2.2
	ゆでやさい(てづくりドレッシング)	あぶら		キャベツ もやし こまつな	
	みかんゼリー	さとう		みかん	595
21 金	ごもくごはん	米 むぎ さとう あぶら こんにやく	あぶらあげ とりにく	かんびょう ごぼう えだまめ にんじん たけのこ	29.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		17.1
	やきざかな(あかざかなのかすづけ)		あかざかな		2.1
	ごまずあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ にんじん	
22 土	ペンネミートソース(ペンネ)	ペンネ			611
	〃 (ミートソース)	炒り油 さとう	ぶたにく こなチーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマトみずに グリンピース	25.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		25.9
	ゆでやさい(てづくりドレッシング)	ごまあぶら		キャベツ もやし にんじん	2.1
23 日	とうにゅうプリンタルト	こめこ さとう あぶら	とうにゅう		
	むぎいりごはん	米 むぎ			689
	やさいふりかけ	さとう	かつおぶし	あおな かぼちゃ にんじん	24.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		25.3
24 月	すどり	でんぶん あぶら さとう	とりにく ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ビーマン あかビーマン	2.4
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ	
	むぎいりごはん	米 むぎ			662
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		26.4
25 火	さばのスタミナやき	ごまあぶら さとう	さば	にんにく	24.6
	やさしいため	でんぶん あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ビーマン しょうが	1.5
	ひややっこ		とうふ		
	パン	パン			666
26 水	セルフハンバーガー	さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ	27.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		22.5
	ようふうたまごスープ	じゃがいも でんぶん	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ こまつな	2.8
	アセロラゼリー	さとう		アセロラ	
27 木	むぎいりごはん	米 むぎ			641
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		23.9
	さんまのかぼすレモン煮	さとう	さんま	かぼす レモン	21.4
	もやしのソテー	ごまあぶら あぶら		もやし なら	2.1
28 金	よしのじる	じゃがいも でんぶん	あぶらあげ とりにく	にんじん だいこん こまつな	
	むぎいりごはん	米 むぎ			647
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		27.4
	とりにくのみそづけやき	みそ	とりにく	しょうが	22.1
29 土	さっぱりあえ		のり	もやし ほうれんそう	2.2
	にらたまじる	でんぶん	たまご とうふ	にら にんじん たまねぎ	
	むぎいりごはん	米 むぎ			619
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		22.5
30 日	ごもくあつやきたまご	さとう	たまご とりにく	にんじん たけのこ しいたけ	19.5
	ぶたにくとあげナスのいためもの	あぶら	ぶたにく みそ	なす たまねぎ ビーマン あかビーマン	1.4
	おひたし			こまつな キャベツ もやし にんじん	
小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準					月平均
エネルギー					650kcal
たんぱく質					26.0g
脂質					18.1g
塩分相当					2.0g
					643
					25.7
					21.3
					2.1