



# 7月 こんだてひょう



宇都宮市立田原西小学校

給食回数17回(米飯回数12回) 米粉パン1回 県産小麦使用0回

日付	飲み物	主食	副食	栄養価 加り-kcal カパク(g) 脂質(g)	おもなさいりょう			行事
					骨や筋肉をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	
1(月)	牛乳	わかめごはん	白身魚の西京焼き おひたし みそ汁 レモンゼリー	623 27.8 12.1	牛乳 わかめ ミナミカマス みそ汁 かつおぶし	キャベツ もやし にんじん さやえんどう	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	
2(火)	牛乳	コッペパン	みかんジャム ハンバーグ ゆでやさい ポテトスープ	627 26.6 20.5	牛乳 とり肉 ぶた肉 牛肉 ベーコン	たまねぎ コーン ブロッコリー にんじん パセリ	コッペパン パン粉 さとう じゃがいも	
3(水)	牛乳	麦入りごはん	セルフタコライス ゴーヤチップス もずくスープ	647 25.7 20.9	牛乳 ぶた肉 チーズ もずく	たまねぎ にんじん にんにく えのきだけ トマト	こめ むぎ サラダ油	
4(木)	牛乳	麦入りごはん	はっぼうさい エスニックスープ オレンジ	602 25.3 14.3	牛乳 ぶた肉 うずら卵 ほたて	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ	こめ むぎ でんぷん サラダ油 ごま油	さとう
5(金)	牛乳	すめし 酢飯	セルフ五目ちらし 七夕汁 天の川ゼリー	680 24.4 15.8	牛乳 とり肉 たまご あぶらあげ	たけのこ にんじん かんぴょう さとう えだまめ	こめ むぎ そうめん さとう サラダ油	七夕献立
8(月)	牛乳	麦入りごはん	ブルコキ風いためもの モロヘイヤスープ	653 18.6 22.2	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ	こめ むぎ ごま油 サラダ油	
9(火)	牛乳	米粉パン	ブルーベリージャム とり肉のパセリパン粉焼き ゆでやさい ミネストローネスープ	641 30.8 21.2	牛乳 とり肉 わかめ ベーコン	パセリ キャベツ ブルーベリー コーン たまねぎ にんじん パセリ	米粉パン さとう マカロニ パン粉 小麦粉 じゃがいも	
10(水)	牛乳	麦入りごはん	セルフかきあげどん ごまあえ みそ汁	658 20.2 22.5	牛乳 とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく ごま油	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油	
11(木)	牛乳	麦入りごはん	シュウマイ ゴーヤチャンプルー わかめとしめじのスープ 日向夏ゼリー	662 22.9 21.4	牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン ツナ	とうふ もやし ねぎ にんじん しめじ	こめ むぎ パン粉 さとう でんぷん	小麦粉 ごま油 こま
12(金)	牛乳	じゃじゃ麺	ポーミントン マーラーカオ	645 28.2 26.6	牛乳 牛肉 ぶた肉 ハム たまご	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく	うどん サラダ油 ごま油 でんぷん さとう	小麦粉
16(火)	牛乳	ガーリック トースト	とり肉のラタトゥイユ フルーツポンチ	642 25.2 25.9	牛乳 とり肉	にんにく パセリ スウィート ナス ピーマン	食パン オリーブオイル さとう サイダー ゼリー	
17(水)	牛乳	麦入りごはん	モロのあげ煮 ビーマンのツナいため みそ汁	661 27.6 19.1	牛乳 モロ ツナ みそ	ピーマン パセリ たまねぎ にんじん かんぴょう	こめ むぎ さとう でんぷん サラダ油	ごま油 こま
18(木)	牛乳	大豆といりこ 菜飯	トマトオムレツ 青菜のさっぱりあえ 鶏そぼろそうめん汁	631 25 16.8	牛乳 いりこ たまご とり肉 ささげ	ごま油 にんじん かんぴょう しょうが たけのこ	こめ むぎ ごま油 サラダ油 そうめん	
19(金)	牛乳	はつがげんまい 発芽玄米入り ごはん	さばのねぎみそ焼き こんにやくサラダ みそ汁	636 27.7 18.6	牛乳 さば みそ	ねぎ しょうが こんにやく キャベツ コーン	こめ 発芽玄米 さとう	
22(月)	牛乳	麦入りごはん	白身魚のチリソースかけ ゆでやさい 冬瓜スープ	639 27.2 18.3	牛乳 たら とり肉	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん	こめ むぎ でんぷん サラダ油 ごま油	さとう
23(火)	牛乳	コッペパン	セルフやきそばサンド ぎょうざスープ いちごプリン	628 23.7 17.4	牛乳 いか ぶた肉 大豆	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん	コッペパン サラダ油 プリン	
24(水)	牛乳	麦入りごはん	なつやさい 夏野菜カレー ビビチーズ フルーツみつ豆	658 20.2 19.3	牛乳 とり肉 チーズ	ナス たまねぎ いんげんまめ かぼちゃ ピーマン	こめ むぎ サラダ油 レッドピース くるみ	

摂取基準：エネルギー 650kcal タンパク質 26g 脂質 21.3g 塩分2g

## 七夕こんだて

行事食としてそうめんを七夕に食べるようになったのは約1000年前。そうめんを天の川やおり姫の織る糸に見立てられ、中国から伝えられました。7月5日には、七夕にちなんでそうめんを使った七夕汁が給食に出ます！おたのしみ！

### とうがんでなに？

冬の瓜と書いて「とうがん」と読むこの食材は、夏に収穫される野菜です。「冬」という字が使われているのは、夏に収穫したものでも冷暗所で保管しておく、冬まで保存できるためその名前が付いたと言われています。22日には冬瓜スープが出ます！



## 夏野菜を食べよう

トマトやきゅうり、ナスなどの夏野菜は水分を多く含みます。夏は、暑さで水分が失われがちになる季節なので、植物たちは自分の中に水分を多く飲んで栄養を蓄えています。野菜に含まれる水分は、私たちの体温を下げるはたきも、夏バテ防止になります。

