



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
 今月の給食目標  
 えいせい  
**衛生に気を付けよう!**



日付	こんだてめい		カロリー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう					
	しゅしょく 主食	しゅさい ふくさい 主菜・副菜		ち 血やにくになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる			
3(月)	うんどうかいのふりかえきゅうじつ								
4(火)	ナン	キーマカレー ゆでやさい けんさんヨーグルト	608 26.1 24.9	ぎゅうにゆう ぎゅうにく	ぶたにく ヨーグルト	にんじん キャベツ	たまねぎ アスパラ	ナン ごま	あぶら ごまあぶら
5(水)	★歯をつよくするメニュー むぎいりごはん	しろみざかなのチーズやき いそべあえ モロヘイヤスープ ミニフィッシュ	605 32.2 15.7	ぎゅうにゆう チーズ のり たまご	たら ベーコン ハム ミニフィッシュ	たまねぎ マッシュルーム トマト	ほうれんそう キャベツ	むぎ こめ	あぶら
6(木)	★かみかみメニュー こうやどうふ ごはん	いかのまつかさやき みそしる きりぼしだいこんとほうれんそうのぼんずあえ	618 31 14.7	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ	こおりとうふ いか	にんじん だいこん かんぴょう にら	しいたけ ほうれんそう たまねぎ	こめ あぶら	ごま さとう
7(金)	むぎいりごはん	とりにくのごまみそやき しおこんぶあえ ひじきのいりに	603 30.3 14.6	ぎゅうにゆう みそ さつまあげ	とりにく ひじき あぶらあげ	キャベツ にんじん	きゅうり ゆかり	こめ さとう あぶら	むぎ ごま こんにやく
10(月)	むぎいりごはん	ぎゅうにくとやさいのにつけ えびのすいしょうつつみむし ごまあえ	702 22.4 19.1	ぎゅうにゆう えび	ぎゅうにく	にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも あぶら ごま	むぎ しらたき さとう こむぎこ
11(火)	はちみつパン	あげじゃがいものトマトソースがらめ イタリアンスープ	624 24.5 21.4	ぎゅうにゆう とりにく チーズ	ぶたにく ハム たまご	にんじん ニンニク マッシュルーム ほうれんそう	たまねぎ パセリ コーン	こめ じゃがいも パンこ	はちみつ あぶら
12(水)	むぎいりごはん	さばのみそに おひたし ひじきのスープ	602 21.2 18.5	ぎゅうにゆう ひじき ハム	さば とうふ	こまつな もやし ほうれんそう	キャベツ にんじん	こめ でんぶん	むぎ
13(木)	むぎいりごはん	チキンカツ こんにやくサラダ みそしる	657 31.1 18.3	ぎゅうにゆう わかめ かいそう	とりにく あぶらあげ	キャベツ だいこん	コーン	こめ こんにやく あぶら	こむぎこ パンこ
14(金)	★県民の日メニュー ごはん	ロールぎょうざ ゆでやさい にらたまじる けんみんのひぜりー	697 23.8 22.9	ぎゅうにゆう たまご みそ	ぎょうざ とうふ	アスパラ コーン	にんじん にら	こめ ゼリー	あぶら
17(月)	むぎいりごはん	モロフライ ぶたキムチいため やさいのちゅうかあえ	651 28.9 19.9	ぎゅうにゆう たまご	モロ ぶたにく	にら しいたけ もやし きくらげ	キャベツ にんじん きゅうり	こめ こむぎこ あぶら ピーナツ	むぎ パンこ さとう
18(火)	バンズパン	セルフフィッシュバーガー ポイルキャベツ サマーシチュー	625 27 22.4	ぎゅうにゆう ほき	たまご とりにく	キャベツ にんじん ニンニク	たまねぎ トマト	パン パンこ さとう	こむぎこ あぶら じゃがいも
19(水)	むぎいりごはん	ぶたにくとやさいのみそいため ひややっこ だいずもやしのキムチあえ	566 23.8 15.2	ぎゅうにゆう みそ	ぶたにく	キャベツ にんじん ピーマン にら	ねぎ しいたけ もやし	こめ あぶら でんぶん	むぎ さとう
20(木)	★おはなし給食 むぎいりごはん	ぶりのてりやき だいこんおろし だいこんのサラダ みそしる	683 31.5 22.4	ぎゅうにゆう みそ	ぶり	しょうが きゅうり さやいんげん	だいこん なす たまねぎ	こめ さとう	むぎ ごま
21(金)	むぎいりごはん	メキシカンライス ようふうたまごスープ オレンジ	640 25.4 18.3	ぎゅうにゆう とりにく たまご	いか ハム	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース こまつな	にんじん コーン セロリー オレンジ	こめ マーガリン でんぶん	むぎ じゃがいも
24(月)	むぎいりごはん	マーボやさしいため パンサンスウ はるまき	721 22.1 24.7	ぎゅうにゆう みそ	ぶたにく はるまき	キャベツ にんじん ニンニク たまねぎ	たけのこ インゲン しょうが もやし	こめ あぶら さとう	むぎ はるさめ ごまあぶら
25(火)	ビスキュイパン	チリコンカン ゆでやさい てづくりドレッシング	680 29.7 29	ぎゅうにゆう だいち ぶたにく	たまご ぎゅうにく ハム	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん グリーンピース トマト こまつな	こめ さとう ごま ごまあぶら	こむぎこ マーガリン あぶら
26(水)	むぎいりごはん	セルフビビンバどん はるさめちゅうかスープ グレープフルーツ	656 26.4 21.9	ぎゅうにゆう ハム	ぎゅうにく たまご	ニンニク ほうれんそう たけのこ グレープフルーツ	にんじん もやし きくらげ こまつな	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう はるさめ
27(木)	スパゲティ	にくみそソース かいそうサラダ	619 30 21.6	ぎゅうにゆう みそ かいそう	ぶたにく ぎゅうにく	にんじん しいたけ ニンニク コーン	たまねぎ たけのこ キャベツ	スパゲティ オリーブオイル ごまあぶら	あぶら さとう でんぶん
28(金)	わかめごはん	だいずとジャコのあまからあげ みそしる	663 25.4 18.7	ぎゅうにゆう とりにく だいち みそ	わかめ こおりとうふ ちりめんじゃこ	しょうが たけのこ れんこん こまつな	にんじん ごぼう たまねぎ	こめ でんぶん こんにやく	じゃがいも あぶら さとう

給食実施回数 19回【米飯回数 14回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 1回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数 1回】

※給食内容は、都合により変更になることがあります。 ※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。 ※牛乳(栃木県産)は毎日です。

★6月20日は「おはなし給食」です！今回は3年生の国語の教科書にもっている、『ゆうすげ村の小さな旅館』というおはなしからの献立です。ぜひ教科書を見直してみてくださいね！図書室でも本を借りられるので、1・2年生も読みに行ってください。

