

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
7月 給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

こん げつ きゅう しょく もく ひょう
 今月の給食目標
 しょくじ たいせつ かんが
食事の大切さについて考えよう!

日付	こん だ て め い		カロリー(kcal) タンパク(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 ちょうし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる							
1 (月)	むぎいりごはん	あじのカレー・ニエル みそしる こんにやくサラダ れいとうみかん	668 26.9 18.8	ぎゅうにゅう かいそう	あじ みそ	キャベツ なす たまねぎ	コーン いんげん みかん	こめ こむぎこ あぶら	むぎ マーガリン こんにやく				
2 (火)	ピザトースト	キャベツのスープ フルーツパバロア	605 26.5 20.4	ぎゅうにゅう サラミ	チーズ ハム	たまねぎ マッシュルーム にんじん もも	ピーマン キャベツ みかん パイ	パン					
3 (水)	むぎいりごはん	すずきのさいきょうやき からしあえ みそしる ふりかけ	608 29.9 15.5	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	すずき わかめ	もやし こまつな	にんじん キャベツ	こめ ごま	むぎ じゃがいも				
4 (木)	むぎいりごはん	プルコギふういためもの とうがんスープ キウイフルーツ	649 24.5 19.3	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	ニンニク にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし キウイ とうがん	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう あぶら				
5 (金)	★七夕メニュー すめし	セルフごもくちらしずし たなばたじる あまのがわゼリー	662 25.1 14	ぎゅうにゅう とりにく ほしがたなると	あぶらあげ えび	にんじん ねぎ しいたけ グリーンピース	こまつな たけのこ かんぴょう ごぼう	こめ ゼリー こんにやく	そうめん さとう あぶら				
8 (月)	むぎいりごはん	セルフかきあげどん ごまあえ みそしる	672 21.4 23.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	かきあげ わかめ	ほうれんそう たまねぎ	キャベツ	こめ あぶら ごま	むぎ さとう				
9 (火)	アップルパン	とりにくのラタトゥユがけ ポテトスープ	639 32 15	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく ハム	りんご ピーマン トマト オレガノ	なす たまねぎ ニンニク にんじん	パン オリーブオイル	じゃがいも				
10 (水)	むぎいりごはん	セルフぎゅうどん あつやきたまご バンサンスウ	676 23.8 20.4	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん キャベツ	ねぎ グリーンピース もやし	こめ しらたき さとう ごまあぶら	むぎ あぶら はるさめ				
11 (木)	むぎいりごはん	えびシューマイ ゴーヤーチャンプルー わかめとしめじのスープ ひゅうがなつゼリー	654 23.3 18.7	ぎゅうにゅう たまご ツナ とうふ	えびしゅうまい ベーコン わかめ	にがり ねぎ	もやし にんじん	こめ さとう ごま	むぎ ごまあぶら ゼリー				
12 (金)	むぎいりごはん	とりにくのからあげ はるさめサラダ こんさいのすましじる	625 27.7 16.5	ぎゅうにゅう	とりにく	しょうが にら だいこん こまつな	にんじん キャベツ ごぼう	こめ でんぷん はるさめ ごまあぶら こんにやく	むぎ あぶら ごま こんにやく				
16 (火)	こめこパン	ぶたにくのパセリパンこやき ゆでやさい トマトスープ	643 29.8 28.9	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく ハム	パセリ もやし たまねぎ	キャベツ にんじん トマト	こめこパン パンこ さとう	こむぎこ あぶら				
17 (水)	むぎいりごはん	あじのわふうマリネ おひたし こんにやくきんぴら	650 25.1 20.6	ぎゅうにゅう ちくわ	あじ	たまねぎ キャベツ にんじん いんげん	こまつな もやし ごぼう	こめ でんぷん こんにやく ごま	むぎ あぶら さとう				
18 (木)	むぎいりごはん	なつやさいのカレー フルーツポンチ ミニフィッシュ	706 21 17.7	ぎゅうにゅう とりにく	ベーコン ミニフィッシュ	なす いんげん ピーマン トマト	たまねぎ かぼちゃ ニンニク みかん	こめ あぶら ゼリー	むぎ さとう				
19 (金)	★セレクト むぎいりごはん	セルフとりそぼろ ナムル アイス(フローズンヨーグルトまたはガリガリ君)	673 29.2 16.9	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう	にんじん しいたけ もやし	こめ さとう アイス	むぎ ごまあぶら				
22 (月)	わかめごはん	ぶたしゃぶ ひややっこ みそしる	629 26 19.8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	わかめ あぶらあげ	キャベツ きゅうり こまつな	もやし にんじん	こめ じゃがいも					

給食実施回数 15回【米飯回数 12回 / パン回数 2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 0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。

たなばた にほん ちゅうごく たいわん
 七夕は日本や中国・台湾・ベトナムなど、アジアの国で主に行われている行事です。
 おりひめ ひこぼし ものがたり
 織姫と彦星の物語はみなさんも一度は聞いたことがあるかもしれませんが、日本では
 もともと「棚機」と書いてたなばたと読んでいました。
 これは、糸から布をつくる時に使われる織り機の名前で、「棚機(たなばた)」で
 つくられた着物を神様にお供えして、秋の豊作を祈ったそうです。

