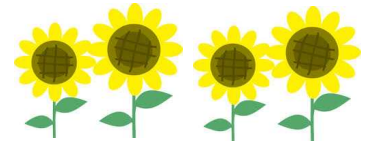




7月分給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

今日の給食目標
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					
	主食	主菜・副菜		ち血やにくになる	からだちよし体の調子をととのえる	ちからわつ力や熱のもとになる			
2(月)	むぎいりごはん	あじのカレームニエル こんにやくサラダ みそしる	622 26.2 18.7	ぎゅうにゅう みそ	わかめ あじ	キャベツ いんげん なす	ホールコーン たまねぎ	こめ こむぎこ あぶら	むぎ マーガリン こんにやく
3(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 パイナップル	パン	
4(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
5(木)	むぎいりごはん	プルコギふういためもの とうがんのスープ 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	しいたけ しょうが たまねぎ しいたけ	チンゲンサイ キウイ もやし とうがん	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう あぶら
6(金)	★たなばたメニュー すめし	セルフごもくちらし たなばたじる あまのがわゼリー	662 25.1 14	ぎゅうにゅう むきえび なると	あぶらあげ とりにく	たけのこ にんじん ごぼう こまつな	しいたけ かんぴょう グリーンピース ねぎ	こめ さとう あぶら ゼリー	むぎ こんにやく そうめん
9(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
10(火)	ごまかけパン	セルフハンバーガー レタス やさいスープ ピーチコンポート	650 26.3 24.3	ぎゅうにゅう ハム	ハンバーグ とりにく	レタス にんじん もやし もも	たまねぎ キャベツ こまつな	パン さとう	ごま
11(水)	わかめごはん	ぶたしゃぶ ひややっこ みそしる	631 27.9 21.2	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ とうふ わかめ	キャベツ きゅうり だいこん	もやし にんじん	こめ	むぎ
12(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 ミニフィッシュ	ベーコン チーズ	パイナップル いんげん ピーマン トマト	もも かぼちゃ ニンニク みかん	こめ あぶら ゼリー	むぎ さとう
13(金)	むぎいりごはん	にくシューマイ はくさいスープ ゴーヤーチャンプルー	637 26.8 18.3	ぎゅうにゅう たまご ツナ	シューマイ ハム ぶたにく	にがうり こまつな たけのこ にんじん	もやし しいたけ はくさい	こめ さとう はるさめ	むぎ ごまあぶら
17(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 20.9	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
18(水)	★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(ガリガリ君/とうにゅうバナラ)	673 29.2 16.9	ぎゅうにゅう とりにく	とりにく	たまねぎ しいたけ ほうれんそう	にんじん グリーンピース もやし	こめ さとう アイス	むぎ ごまあぶら
19(木)	サラダうどん	サラダうどんのぐ はるまき マーラーカオ	618 20.9 25.9	ぎゅうにゅう わかめ	やきぶた はるまき	もやし ホールコーン	きゅうり にんじん	うどん あぶら	ごまあぶら マーラーカオ
20(金)	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のきんぴら	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 ごま こんにやく	むぎ あぶら さとう

給食実施回数 14回【米飯回数 10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 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。

～夏休みこそ『早寝・早おき・朝ごはん』を心がけて生活しましょう！～

子どもたちにとって、待ちに待った夏休みを迎える7月になりました。長い休みのときは、学校に通っている規則正しい生活リズムと変わり生活が不規則になりがちです。朝ねぼうをして朝食を食べなかつたりだらだらとお菓子や冷たい飲みものばかり摂ったりして食生活も乱れてしまいます。元気な1日のスタートのために、朝食をしっかり食べましょう！！

また、日頃なかなかできない朝食づくりも、家の人と一緒にやってみましょう。日頃、食事を作ってくれる家族への感謝の気持ちを持ち、朝食の大切さについても話し合ってみましょう。

