



7. 8月こんだてよてい表



五代小学校



7月			こんだてめい	エネルギー (kcal)	脂肪 (g)	おもなざいりょう		
ひにち	しゅしょく	の み も の	しゅさい ・ ふくさい	たん白質 (g)	塩分 (g)	血やにくになる (あか)	体の調子をとのえる (みどり)	かや熱のもとになる (きいろ)
1 (月)			セルフとりそばろどん やさいのちゅうかあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	640	16.1	ぎゅうにゅう とりにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ きくらげ もやし きゅうり かんぴょう	こめ むぎ さとう ラー油
2 (火)			アジカツ やさいのさっぱりあえ もずくスープ	590	16.2	ぎゅうにゅう あじ のり	こまつな キャベツ もやし もずく たけのこ にんじん ししいたけ	こめ むぎ パンこ あぶら
3 (水)			ミートソース ゆで野菜サラダ(イタリアンドレッシング) フルーツヨーグルト	661	20.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パセリ もも みかん	スパゲティ あぶら さとう
4 (木)			やさしいろいろにくだんご ゴーヤチャンプル くきわかめスープ	614	19.1	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツナ とうふ くきわかめ	にがうり もやし キャベツ にんじん たけのこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら
5 (金)			【たまなばたこんだて】 たなばたじる てづくりたまなばたゼリー	746	21.4	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ ナルト	たけのこ かんぴょう にんじん ししいたけ こまつな	こめ むぎ さとう ゼリー
8 (月)			ひややつこ ぶたしゃぶサラダ(ごまドレッシング) あぶらあげとじゃがいものみそしる	618	16.2	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ もやし きゅうり にんじん こまつな	こめ むぎ ごま ドレッシング じゃがいも
9 (火)			しろみぎかなのさいきょうやき ゆで野菜サラダ(わふうドレッシング) ぶたにくとじゃがいものにつけ	666	17.4	ぎゅうにゅう ミナミカマス みそ ぶたにく	きゅうり にんじん キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう ドレッシング
10 (水)			セルフドライカレーサンド かいそうサラダ(あおじそドレッシング) ぶどうヨーグルト	645	20.4	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン あぶら ドレッシング
11 (木)			モロのわふうマリネ おひたし エコふりかけ なすとじゃがいものみそしる	619	16.3	ぎゅうにゅう モロ かつおぶし みそ のり	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし なす いんげん	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう
12 (金)			いかのチリソースがけ かんこくふうゆでやさいサラダ とうがんスープ かんこくのり	626	18	ぎゅうにゅう いか とりにく のり	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん とうがん こまつな	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら
16 (火)			ほうれんそうオムレツ やさいのにんにくじょうゆあえ ひじきのいりに	609	19.9	ぎゅうにゅう たまご ひじき さつまあげ とりにく	もやし キャベツ にんじん にんにく ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら さとう
17 (水)			【みやっこランチ(なつ)】 みやっこランチぎょうざ からしあえ おおいちようじる マスカットゼリー	657	17.3	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	きゅうり もやし にんじん にんにく だいこん ねぎ だいこん	じゅうろっこくまい あぶら
18 (木)			セルフおさかなソーセージフライサンド ポイルキャベツ サマーシチュー ゆでとうもろこし	670	24.1	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマト とうもろこし	パン こむぎこ あぶら パンこ
19 (金)			【トマトこんだて】 なつやさいのトマトカレー フルーツポンチ	698	17.2	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	なす たまねぎ みかん かぼちゃ ビーマン もも にんにく トマト パイン	こめ むぎ あぶら さとう カレールウ

7月平均→

1人当たり基準量→

645	25.2	18.1	2
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650	26.0	18.1	2

8月

8/30 (金)			やさいかきあげ (うどんにのせる。) とうふサラダ(ひややつこ+かいそうサラダ) サイダーゼリー	612	22.0	ぎゅうにゅう とうふ かいそう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ごぼう しゅんぎく	うどん ゼリー あぶら こむぎこ
----------	--	--	--	-----	------	-----------------------	---------------------------------------	------------------------

★今月の地産地消

○たまねぎは、地元若松原地区(若松原中学校東側)の中村さんが栽培したものです。

○にんにくは、雀宮地区の羽牛田青空市の篠崎純子さんが栽培したものです。

○18日のとうもろこしは、雀宮地区の鈴木農園の鈴木和久さんが栽培したものです。

※安心、安全、そして新鮮な野菜を食べられることに感謝をしましょう。

★7/17(水)は、宮っ子ランチ(夏)です。 ～テーマ平和を願ってだいちょう献立～

太平洋戦争末期、宇都宮市は、アメリカ軍による空襲を受けて、市街地の大半を焼失してしまいました。しかし、宇都宮市の人々は復興を進め、発展を成し遂げました。7月の宮っ子ランチは、戦後人々がたくましく生き抜いてきたことに誇りをもち、自分も頑張ろうという意欲をもたせる献立になっています。

★5年生は、7/9(火)～7/11(木)は、冒険活動で給食は、ありません。

★3年生は、7/16(火)は、校外学習のため給食は、ありません。

【7がつのきゅうしよくもくひょう】

じょうずにあとかたづけをしよう。



夏休み明けは、8月30日(金)から給食が始まります。給食の白衣を持ち帰ったご家庭は、洗濯とアイロンがけを済ませ、忘れずに持たせてください。



