令和３年度

給食予定献立表

宇都宮市立平石北小学校

日 付	こんだてめい ※ぎゅうにゅう は まいにち つきます	カロリー(kcal) たんぱく質(g) ししつ(g)	おもなざいりょう 血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1（木）	**かみかみこんだて** むぎいりごはん　いかのチリソースがけ　ゆでやさい とうがんスープ	630 24.6 18.1	牛乳 とり肉	紫いか	チンゲン菜 ねぎ にんじん とうがん	しょうが キャベツ こまつな しいたけ	こめ 片栗粉 純ごま油	むぎ サラダ油 さとう
2（金）	トマトソーススパゲティ　ゆでやさい ひゅうがなつゼリー	609 25.6 18.5	ぶた肉 ベーコン	チーズ 牛乳	にんにく たまねぎ とうもろこし 日向夏	にんじん トマト もやし キャベツ	スパゲティ さとう	サラダ油 ゼリー
5（月）	**みやっこランチ ～なつ～** じゅうろっこくごはん　あげぎょうざ　からしあえ おおいちょうじる　マスカットゼリー	614 13.8 11.1	ぎょうざ かまぼこ	とり肉 花かつお	きゅうり にんじん だいこん マスカット	もやし こまつな ねぎ	こめ サラダ油 さとう	十六穀米 はるさめ
6（火）	むぎいりごはん　しろみざかなのてりやき　ごまあえ じゃがいもときりこんぶのにもの	598 25.9 14.2	牛乳 みそ あぶらあげ	クロムツ 切り昆布	キャベツ とうもろこし にんじん	もやし たまねぎ	こめ さとう サラダ油 しらたき	むぎ ごま じゃがいも
7（水）	**たなばたこんだて** すめし　ごもくちらしずし　たなばたじる たなばたゼリー	661 24.9 15.3	あぶらあげ とり肉 牛乳 花かつお	むきえび にわとり卵 なると 魚めん	たけのこ かんぴょう えだまめ	にんじん ごぼう こまつな	こんにゃく こめ サラダ油	さとう むぎ ゼリー
8（木）	むぎいりごはん　なつやさいカレー　フルーツポンチ	699 19.4 16.7	ベーコン チーズ	とり肉 牛乳	なす さやいんげん ピーマン みかん	たまねぎ かぼちゃ にんにく パイン	こめ サラダ油 ゼリー	むぎ さとう サイダー
9（金）	こめこパン　りんごジャム　ぶたにくのパセリぱんこやき ゆでやさい　モロヘイヤスープ	661 29.8 25.5	牛乳 ベーコン	ぶた肉 にわとり卵	パセリ きゅうり にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ モロヘイヤ	小麦粉 サラダ油 ジャム	パン粉 米粉パン
12（月）	むぎいりごはん　とりにくとだいずのみそいため わんたんスープ　ふりかけ	656 26.3 20.9	牛乳 大粒大豆 のり	とり肉 みそ かつおぶし	しいたけ たけのこ キャベツ	にんじん いんげん もやし	こめ 片栗粉 さとう	むぎ サラダ油 ワンタン
13（火）	むぎいりごはん　プルコギふういためもの　タイピーエン れいとうパイン	668 26.8 19.4	牛乳 紫いか なると	ぶた肉 むきえび	しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ	きくらげ にら もやし はくさい	こめ ごま 純ごま油	むぎ さとう はるさめ
14（水）	コッペパン　おさかなソーセージフライ　レタス サマーシチュー　アセロラゼリー	625 25.6 19.1	お魚ソーセージ とり肉	牛乳	レタス にんじん キャベツ アセロラ	たまねぎ トマト にんにく	パン パン粉 さとう	じゃがいも サラダ油
15（木）	むぎいりごはん　あかうおのかすづけ やさいのにんにくじょうゆあえ　ひじきとだいずのいりに	622 26.5 16.5	牛乳 ひじき 大粒大豆	赤魚 さつま揚げ あぶらあげ	もやし にんじん	キャベツ にんにく	こめ さとう こんにゃく	むぎ サラダ油
16（金）	キムたくチャーハン　ちゅうかふうコーンスープ すいか	614 18.2 13.4	ぶた肉 ロースハム	牛乳	ピーマン たくあん ほうれん草 すいか	ねぎ とうもろこし たまねぎ にんにく	こめ サラダ油 片栗粉	むぎ さとう
19（月）	わかめごはん　ぶたしゃぶ（あおじそドレッシング） ひややっこ　みそしる	589 27.5 16.4	牛乳 絹とうふ みそ わかめ	ぶた肉 あぶらあげ 花かつお	キャベツ きゅうり たまねぎ	もやし にんじん こまつな	こめ	むぎ
20（火）	**セレクトきゅうしょく** むぎいりごはん　チーズいりにくだんご ゴーヤチャンプルー　くきわかめスープ セレクトアイス（ガリガリくんソーダ・とちおとめアイス）	733 24.7 23.9	牛乳 にわとり卵 まぐろツナ ぶた肉	肉だんご とうふ 茎わかめ	ゴーヤ キャベツ たけのこ	もやし にんじん	こめ さとう	むぎ 純ごま油
21（水）	ツナトースト　キャベツスープ　フルーツヨーグルト	625 24.7 24.6	まぐろツナ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	たまねぎ キャベツ みかん ブルーベリー	パセリ にんじん パイン ナタデココ	パン マーガリン	マヨネーズ

※　献立は場合により変更することがあります。
給食回数１５回，米飯給食１０回，米粉パン1回，県産小麦使用０回

【７月の地産地消】

きゅうり　トマト　たまねぎ　ピーマン　じゃがいも
なす　ブルーベリー　かぼちゃ

☆ **７月の平均値**

エネルギー640kcal　たんぱく質24.4g　脂質18.2g　塩分2.0g

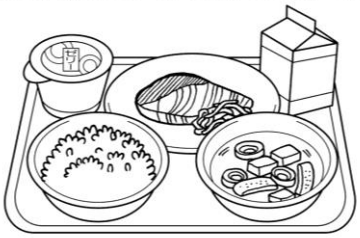
☆ **小学生（中学年）１人あたりの給食摂取基準**

エネルギー650kcal　たんぱく質26.0g　脂質18.1g　塩分2.0g

今月の給食目標：夏の暑さに負けないように，しっかり食べよう

給食の牛乳を残さず飲もう！

給食に出る牛乳は、成長期のみなさんのために栄養素をバランスよく摂取できるよう、毎日出されています。給食は、１日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと、１日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。



骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気（骨粗しょう症）になってしまうことがあります。自分たちが年をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけましょう。