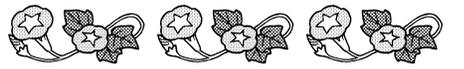




7月 こんだてよていひょう



宇都宮市立今泉小学校

日付	こんだてめい	学校行事等	エネルギー (kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう					
				力や熱のもとになる		血やにくになる		体の調子をととのえる	
1 (木)	くろパン ぎゅうにゅう トマトとたまごのスープ しろみざかなのアーモンドかけ ゆでやさい たまねぎドレッシング		624 26.8 21.7 2.77	パン でんぶん アーモンド	くろざとう さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	たら わかめ バター	しょうが にんにく キャベツ トマト	パセリ にんじん コーン たまねぎ
2 (金)	たこめし ぎゅうにゅう あつやきたまご みそけんちんじる フルーツあんじんゼリー	半夏生	598 23.3 16.4 2.34	こめ こんにゃく あぶら	さとう さといも ゼリー	ぎゅうにゅう たまご みそ かつおぶし	たこ とうふ こんぶ とうにゅう	ねぎ だいこん ごぼう こまつな	しょうが インゲン にんじん もも りんご
5 (月)	16こくごはん ぎゅうにゅう 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	宮っ子ランチ	590 18.7 15.7 1.48	こめ はるさめ ゼリー	16こくまい あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	とりにく かつおぶし みそ	きゅうり にんじん だいこん かんぴょう	もやし こまつな ねぎ いら マスカット
6 (火)	パン セルフドライカレーサンド ぎゅうにゅう ポテトスープ かいそうサラダ あおじそドレッシング	サラダ 記念日	652 28.2 21.6 2.73	パン あぶら	こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	ぶたにく かいそう	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	にんじん パセリ きゅうり
7 (水)	すめし セルフごもくちらしずし ぎゅうにゅう たなばたじる あまのがわゼリー	七夕献立	702 25.4 19.8 2.52	こめ あぶら こんにゃく ゼリー	むぎ そうめん さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	たまご かつおぶし あぶらあげ	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
8 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいのみそいため わんたんスープ		706 28.0 24.0 1.75	こめ でんぶん あぶら	むぎ さとう ワンタン	ぎゅうにゅう だいのみ ぶたにく	とりにく みそ	しいたけ たけのこ キャベツ こまつな	にんじん いんげん もやし ねぎ
9 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ゆでやさい わふうドレッシング しろみざかなのさいきょうやき ぶたにくとじゃがいものにつけ やさいチップス		667 26.0 15.2 1.57	こめ じゃがいも さとう やさいチップス	むぎ あぶら しらたき	ぎゅうにゅう みそ	ナイルパーチ ぶたにく	きゅうり もやし にんじん グリーンピース	キャベツ コーン たまねぎ
12 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ はるさめサラダ もずくスープ		669 18.7 24.2 2.22	こめ でんぶん はるさめ ごまあぶら	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう もずく	とりにく	しょうが いら しいたけ ねぎ	にんじん キャベツ たけのこ みつば
13 (火)	スパゲティ ミートソース ぎゅうにゅう ゆでやさい イタリアンドレッシング		640 29.7 20.7 1.73	スパゲティ オリーブオイル	あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぶたにく チーズ	にんじん にんにく トマト キャベツ	たまねぎ しょうが グリーンピース もやし コーン
14 (水)	コッペパン シーソーセージドッグ レタス ぎゅうにゅう サマーシチュー アセロラゼリー	B日課	655 24.7 21.8 2.78	パン パンこ あぶら	こむぎこ じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぎょにくソーセージ	たまご とりにく	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
15 (木)	むぎいりごはん セルフとりそば ぎゅうにゅう やさいのちゅうかあえ けんさきするめ	B日課	615 31.2 15.8 1.81	こめ さとう ラーゆ	むぎ アーモンド	とりにく いか	ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ もやし きくらげ	にんじん グリーンピース きゅうり
16 (金)	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう おひたし あじのわふうマリネ こんにゃくきんぴら	B日課	616 24.1 18.8 2.22	こめ でんぶん さとう こんにゃく	げんまい あぶら ごま ちくわ	ぎゅうにゅう かつおぶし	あじ	たまねぎ キャベツ ごぼう	こまつな にんじん さやいんげん
19 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チーズいりにくだんご ゴーヤチャンプルー とうがんスープ	B日課	643 25.3 20.2 2.09	こめ さとう あぶら	むぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご まぐるツナ	にくだんご とうふ とりにく	にがうり にんじん しいたけ しょうが	もやし とうがん ちんげんさい
20 (火)	ふかがわめし ぎゅうにゅう いわしのカリカリフライ おひたし ちゃんこ汁	オリンピック 献立	601 24.8 20.7 2.50	こめ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ	あさり かつおぶし とうふ	しょうが ごぼう いんげん キャベツ たまねぎ はくさい ぶなしめじ	にんじん ごまつな ねぎ
21 (水)	むぎいりごはん なつやさいのカレー ぎゅうにゅう フルーツポンチ	B日課	679 17.6 16.9 1.48	こめ あぶら サイダー	むぎ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく	なす かぼちゃ ズッキーニ みかん	たまねぎ ★ピーマン にんにく もも

はくようこうごう
のやさいができます



小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
今泉小学校中学年一人一回あたりの摂取平均値

エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g(21.1~32.5g)
エネルギー 644kcal たんぱく質 24.8g

脂質 18.1g(14.4~21.7g)
脂質 19.6g

食塩相当量 2.0g未満
食塩相当量 2.13g

☆☆☆☆☆こんげつよてい☆☆☆☆☆

〈天候等により、使用食材や献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください〉

- ・2日 半夏生献立 (たこ飯)
 - ・5日 宮っ子ランチ
「平和を願って大いちょう献立」
 - ・6日 サラダ記念日
 - ・7日 七夕献立
 - ・14~19日 B日課5時間
 - ・20日 東京オリンピック献立
(深川めし・ちゃんこ汁)
 - ・21日 B日課5時間
- 【★は白楊高校から届けていただいた新鮮な野菜です】

【7月の給食目標】
好ききらいをしないで
何でも食べよう



半夏生 (たこ飯)

7月2日は半夏生 (はんげしょう) です。半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる日です。関西地方では、半夏生の日にはタコを食べる習慣があります。田植えを終えたこの時期に、タコの足のように、大地にしっかりと根付きますようにという願いが込められているそうです。

オリンピック献立 (東京の郷土料理)

7月23日に開会式を迎えるオリンピックに合わせ、20日は開催地である東京都の郷土料理、深川めしとちゃんこ汁を給食で出します。

