

6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) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう					
				血やにくになる		力や熱のもとになる		体の調子をととのえる	
1 (火)	もちげんまいごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとみやさいのため はるやさいみそしる ミルクプリンいちごソース	歯と口の健康週間 宮っ子ランチ	652 28.2 15.9 1.94	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぶたにく みそ	こめ さとう じゃがいも	もちげんまい ごま あぶら	アスパラ たまねぎ にんじん にんにく	トマト かんぴょう キャベツ コーン いちご
2 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちんげんさいととうふのかきたまスープ プルコギふういためもの とっとチーズ	歯と口の健康週間 1~4年生遠足	648 25.8 20.7 2.25	ぎゅうにゅう とうふ たまご チーズ	ぎゅうにく わかめ かたくチウワン	こめ ごま さとう ごまあぶら	むぎ さとう アーモンド	しょうが にら もやし チンゲンサイ	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく
3 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのねぎしおやき のっぺいじる きのこときわかめのわふうあえ	歯と口の健康週間 アジの日	592 27.0 14.6 2.33	ぎゅうにゅう かいそう とうふ	あじ くきわかめ かつおぶし	こめ さとう ごま こんにゃく	むぎ ごまあぶら さといも でんぶん	しょうが えのき コーン だいこん	にんにく ねぎ ぶなしめじ にんじん ごぼう
4 (金)	フレンチトースト ぎゅうにゅう ミートボールとやさいのカレーに ごぼうサラダ カムカムゼリー	歯と口の健康週間	671 23.1 21.7 2.29	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく わかめ	パン ごま あぶら	さとう じゃがいも ゼリー ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり たまねぎ	にんじん もやし グリーンピース
7 (月)	むぎいりごはん ひじきばっば ぎゅうにゅう にらまんじゅう ごますあえ じゃがいものそばろに		677 23.8 16.3 2.35	ぎゅうにゅう にらまんじゅう	ぶたにく ひじき	こめ じゃがいも さとう あぶら	むぎ しらたき ごま	ごまつな にんじん	キャベツ グリーンピース
8 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロフライ ナムル たんたんはるさめスープ		636 26.1 18.4 1.63	ぎゅうにゅう たまご とうにゅう	モロ ぶたにく	こめ こむぎこ ごま はるさめ	むぎ パンこ ごまあぶら あぶら	ごまつな もやし えのき なめこ	キャベツ にんじん ぶなしめじ ねぎ
9 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのなんぶみそやき さっぱりあえ にらたまじる オレンジ	たまごの日	613 30.5 16.4 2.26	ぎゅうにゅう みそ たまご かつおぶし	ぶたにく のり とうふ	こめ さとう	むぎ ごま	ごまつな にら かんぴょう	キャベツ たまねぎ オレンジ
10 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃこカツ やさいのちゅうかあえ みそしる		610 21.0 15.5 2.50	ぎゅうにゅう みそ じゃこカツ	わかめ かつおぶし	こめ さとう あぶら	むぎ じゃがいも ラー油	もやし にんじん	きゅうり たまねぎ
11 (金)	パン りんごジャム ぎゅうにゅう タンドリーチキン アスパラとコーンのソテー モロヘイヤのスープ		631 31.4 19.7 1.99	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	とりにく ヨーグルト	パン あぶら	ジャム	しょうが コーン たまねぎ にんにく	アスパラ にんじん トマト モロヘイヤ
14 (月)	むぎいりごはん セルフこうやどうふごはん ぎゅうにゅういわしのごまみそに いそべあえ		603 26.6 14.6 2.00	ぎゅうにゅう ぶたにく のり こんにゃく	こうやどうふ いわし みそ	こめ あぶら	むぎ さとう	にんじん いんげん ごまつな	しいたけ ごぼう キャベツ
15 (火)	ナンピザ ぎゅうにゅう ゆでやさい イタリアンドレッシング かぶのシチュー けんみんのひデザート	県民の日	628 26.2 26.7 2.68	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	チーズ ベーコン	ナン こむぎこ	マーガリン ゼリー	アスパラガス トマト たまねぎ にんじん かぶ かぶのは	かんぴょう キャベツ ブロッコリー コーン
16 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう みそしる さけのふうみづけ チョレギふうサラダ		658 28.6 20.8 2.40	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし あぶらあげ	さけ とうふ のり みそ	こめ でんぶん ごま	むぎ あぶら	しょうが ねぎ キャベツ	にんじん ごまつな ほうれんそう
17 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ひややっこ ごまあえ ぶたにくとやさいのみそいため		630 29.0 17.9 1.64	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく とうふ	こめ あぶら でんぶん	むぎ さとう ごま	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ しいたけ ごまつな
18 (金)	こめこパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう ポテトスープ とりにくのオニオントマトソースかけ		638 24.5 24.3 1.88	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	こめこパン オリーブオイル じゃがいも	ジャム さとう	たまねぎ トマト コーン	にんにく にんじん パセリ
21 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はるさめとにらのいためもの どさんこじる	夏至	622 23.7 18.7 1.93	ぎゅうにゅう きゅうにく わかめ かつおぶし	たまご ぶたにく みそ バター	こめ はるさめ さとう	むぎ あぶら じゃがいも	にら しいたけ もやし ねぎ	にんじん しょうが コーン にんにく
22 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのにしょくあげ なまあげのにつけ きりほしだいこんとほうれんそうのポンずあえ		699 24.8 21.0 2.21	ぎゅうにゅう たまご	ちくわ なまあげ	こめ こむぎこ あぶら でんぶん	むぎ ごま さとう	のり ごまつな たまねぎ グリーンピース	きりほしだいこん にんじん しょうが しいたけ たけのこ
23 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそづけやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのにもの		724 29.3 27.7 1.71	ぎゅうにゅう みそ ひじき さつまあげ	ぶたにく こんぶ だいず あぶらあげ	こめ さとう あぶら	むぎ こんにゃく	しょうが きゅうり	キャベツ にんじん
24 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あゆのからあげ きゅうりキムチ みそしる		638 25.6 20.6 1.42	ぎゅうにゅう かつおぶし	あゆ みそ	こめ でんぶん あぶら	むぎ ごまあぶら ラー油	きゅうり にんにく にんじん にら	しょうが かんぴょう たまねぎ
25 (金)	バンズパン セルフハンバーガー レタス ぎゅうにゅう やさいスープ はちみつレモンゼリー		686 24.9 22.1 2.71	ぎゅうにゅう ベーコン	ハンバーグ	パン ゼリー	さとう	レタス にんじん もやし	たまねぎ キャベツ ごまつな
28 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさんみやき ごまあえ みそしる		639 24.5 20.0 1.88	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	ぶたにく みそ	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう	ねぎ キャベツ たまねぎ	ごまつな にんじん
29 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう こんぶのつくだに やさいかきあげ てんつゆ(だいこんおろしいり) おひたし じゃがいもときりこんぶのにもの	つくだにの日	677 18.2 20.4 2.19	ぎゅうにゅう あぶらあげ	こんぶ	こめ ごま しらたき さとう	むぎ じゃがいも あぶら	ごまつな にんじん だいこん	キャベツ たまねぎ
30 (水)	むぎいりごはん セルフピピンパどん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかスープ アセロラゼリー		678 26.4 21.8 2.35	ぎゅうにゅう たまご とうふ	ぶたにく わかめ	こめ ごまあぶら ごま ゼリー	むぎ さとう でんぶん	にんにく ほうれんそう ねぎ	にんじん もやし

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g(21.1~32.5g) 脂質 18.1g(14.4~21.7g) 食塩相当量 2.0g未満
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 648kcal たんぱく質 25.9g 脂質 19.8g 食塩相当量 2.12g

★★★☆☆こんげつのよてい★★★☆☆

・5月31日~6月4日 歯と口の健康週間

- 1日 かみかみ・加わかみアップ 献立 (もち玄米・ミルクプリン)
- 2日 かみかみ・加わかみアップ 献立 (とっとチーズ)
- 3日 かみかみ献立 (くきわかめ)
- 1日 かみかみ・加わかみアップ 献立 (ごぼうサラダ・加わかみゼリー)
- ・1日 宮っ子ランチ
- ・2日 1~4年生遠足のため給食なし
- ・14日 B日課5時間
- ・15日 県民の日献立

【6月の給食目標】
衛生に気をつけて
食事をしよう



(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)

栃木県民の日 (6月15日)

県民の日とは、県民一人ひとりが郷土を見直し、理解と関心を深め、県民としての一体感のもと、より豊かなふるさと栃木県を作っていきましようというこてで、6月15日が県民の日として制定されました。この日は、明治6(1873)年に、栃木県と宇都宮県が合併し、おおむね現在と同じ栃木県が成立した日です。



