

6月 学校給食献立予定表

宇都宮市立今泉小学校

日付	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う					エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	学校行事等	
			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					
3 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	ちゅうかふうたまごやき おひたし ぎゅうにくとごぼうのもの	こめ こんにゃく サラダあぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく	こまつな ごぼう しょうが	キャベツ にんじん さやいんげん	614 23 18.2 1.7	歯と口の 健康週間
4 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	じゃこカツ チョレギふうサラダ かんこくふうみそしる	こめ サラダあぶら ごま	むぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう じゃこカツ わかめ もみのり ぶたにく とうふ わかめ みそ	こまつな にんじん もやし	キャベツ にんにく ねぎ	657 19.5 19.9 2.4	
5 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	おやこどん まろやかみそしる れいとうりんご	こめ ざらめ	むぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう たまご とりにく みそ とうにゅう	たまねぎ たけのこ だいこん ねぎ りんご	にんじん えだまめ ごぼう	661 27.1 19.4 2.0	
6 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	いかのまつかさやき にんにくしょうゆあえ とんじる	こめ ごまあぶら サラダあぶら	むぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう いか ぶたにく さといも とうふ みそ	ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こまつな	キャベツ にんにく ごぼう	579 26.4 14.6 2.1	
7 (金)	ガーリック トースト	牛乳	ゆでやさしい(コーンクリームドレッシング) ミートボールとやさしいカレーに カムカムグミ	パン じゃがいも さとう	マーガリン サラダあぶら ゼラチン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ えだまめ とうもろこし	634 21.7 21.1 2.5		
10 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	とりにくのゴマみそやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのもの	こめ さとう こんにゃく ざらめ	むぎ ごま サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ こんぶ ひじき だいず さつまあげ	キャベツ にんじん	きゅうり	635 23.4 21.2 2.1	地産地消 強化週間
11 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	こめこいはるまき きりほしたいこんのナムル トマトいりにくじゃが アセロラゼリー	こめ サラダあぶら ざらめ	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	きりほしたいこん こまつな トマト にんにく	にんじん たまねぎ えだまめ	770 18.4 24.9 1.8	トマト給食
12 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	あじのきしゅうづけ おひたし ごもくきんぴら オレンジ	こめ いりごま さとう	むぎ こんにゃく サラダあぶら	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ ぶたにく	しょうが ねりうめ ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん オレンジ		648 27.1 19.1 2.2	
13 (木)	16こくいり ごはん	牛乳	セルフピビンパどん はるさめちゅうかスープ	こめ ごまあぶら いりごま	16こく さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	にんにく にんじん ほうれんそう もやし きくらげ たけのこ こまつな		605 26 17.3 1.9	
14 (金)	こめこ パン	牛乳	いちごジャム けんみんのひゼリー しろみざかなのマヨネーズやき かぼちゃのポターージュ	こめこパン パンこ マーガリン	サラダあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう メルル-サ チーズ なまクリーム	とちおとめ たまねぎ マッシュルーム うらごしかぼちゃ		667 31.6 22.9 2.2	県民の日 献立
17 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくとやさしいのみそいため パンサンスウ はちみつレモンゼリー	こめ サラダあぶら かたくりこ さとう	むぎ さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ ねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン もやし		687 22.9 15.6 1.9	マナー週間
18 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	モロフライ(ソース) サニーレタス チンゲンサイととうふのスープ	こめ こむぎこ サラダあぶら	むぎ パンこ	ぎゅうにゅう モロ たまご とうふ わかめ	チンゲンツアイ しいたけ にんじん たまねぎ		574 23.8 14.9 1.9	
19 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆでやさしい(かおりゴマドレッシング) セノビーゼリー	こめ サラダあぶら じゃがいも	むぎ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう バター ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ブロッコリー トマト		707 19 21.1 1.8	授業参観
20 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	いわしうめに はるさめとにらのいためもの どさんこじる	こめ はるさめ じゃがいも バター	むぎ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう いわし たまご みそ わかめ ぶたにく ぎゅうひきにく	にんにく にんじん ほししいたけ うめ もやし とうもろこし ねぎ にら		655 29.6 17.8 3.0	
21 (金)	はちみつ パン	牛乳	あげじゃがいものトマトソース やさしいスープ さくらんぼゼリー	パン じゃがいも ゼラチン	はちみつ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく パセリ キャベツ もやし こまつな		687 21.6 20.3 2.4	
24 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	ちくわのにしよくあげ だいこんおろし いなかじる	こめ こむぎこ じゃがいも	むぎ サラダあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう すけそうだら たまご とりにく とうふ みそ	のり だいこん かんぴょう にんじん ごぼう		657 23.7 18.4 2.3	
25 (火)	スパゲッ ティー	牛乳	スパゲッティカルボナーラ かいそうサラダ(わふうドレッシング) パイナップル	スパゲッティ マーガリン	こむぎこ サラダあぶら	いか むきえび ベーコン かいそう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし パセリ パイナップル		633 26.5 21.3 1.8	
26 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたばらねぎしおどん フォー とうにゅうパンナコッタ	こめ ごまあぶら こめこ	むぎ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら レモン		674 20.1 23.7 1.8	
27 (木)	キャラメル あげぱん	牛乳	かんじゅくトマトとなつやさしいチキン やさしいスープ	パン サラダあぶら	サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ベーコン	トマト たまねぎ ほんしめじ とうもろこし にんじん キャベツ もやし こまつな		602 25.2 23.6 2.2	トマト給食
28 (金)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフこうやどうふ さばのみそに いそべあえ	こめ サラダあぶら	むぎ ざらめ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく さば のり こうやどうふ	にんじん ほししいたけ いんげん ごぼう こまつな キャベツ		676 27.1 22.2 1.8	

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 651kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.8g 食塩相当量 2.0g
 ☆ トマト給食のトマトは、栃木県産のものを使用します。お楽しみに！

えいせい き

6月の給食目標

しょくじ

衛生に気をつけて食事をしよう



6月は食育月間です。



