

7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	セルフとりそぼろごはんのぐ やさいのちゅうかあえ みそしる	こめ さとう	むぎ アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし みそ	たまねぎ しいたけ もやし きゅうり きくらげ かんぴょう	635	31	16.1	
4 (火)	ひやし うどん	牛乳	うどんのぐ(やさい・ハム) チキンチキンごぼう わなしゼリー	うどん さとう あぶら	でんぷん ゼリー	ぎゅうにゅう かいそう ハム とりにく	もやし にんじん ごぼう えだまめ	654	27.2	23.6	うどんの日 (2日) 梨の日
5 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	いわしのかばやき ごまあえ きりぼしだいこんのにつけ	こめ でんぷん さとう	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ	ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん にんじん	700	23.7	22.8	
6 (木)	せわり パン	牛乳	セルフぎょにくソーセージサンド レタス サマーシチュー	パン じゃがいも	さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぎょにくソーセージ	レタス たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく	600	22.9	21.8	
7 (金)	すめし	牛乳	セルフごもくちらしずしのぐ たなばたじる たなばたデザート	こめ さとう そうめん こんにゃく	むぎ あぶら あぶらあげ ゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ かつおぶし	たけのこ にんじん ごぼう ごまつな ねぎ	675	26.4	18	七夕 献立
10 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	スタミナなっとう とうがんスープ アセロラゼリー	こめ さとう あぶら	むぎ ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なっとう	たまねぎ しょうが にんじん とうがん チンゲンサイ	620	26.8	15.5	納豆の日 とうがんの日
11 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	あげかぼちゃとぶたにくの トウバンジャンあえ ちゅうかふうスープ	こめ でんぷん さとう	むぎ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム	かぼちゃ しょうが えだまめ キャベツ チンゲンサイ にんじん	669	23.7	21.8	
12 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	あかうおのかすづけやき やさいのにんにくしょうゆあえ ひじきのいりに	こめ ごまあぶら さとう	むぎ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう あかう ひじき さつまあげ とりにく	もやし にんじん キャベツ にんにく グリーンピース	581	25.3	16.3	
13 (木)	16こく ごはん	牛乳	☆みやつこランチ☆ みやつこランチぎょうざ からしあえ おおいちようじる マスカットゼリー	こめ はるさめ ゼリー	じゅうろっこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ かつおぶし ぎょうざ	きゅうり にんじん ごまつな だいにん ねぎ	624	20	17.2	
14 (金)	こめこパン チョコクリーム	牛乳	ハンバーグ ゆでやさい(てづくり) イタリアンスープ	こめこパン さとう パンこ	チョコクリーム あぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ベーコン チーズ たまご	キャベツ にんじん コーン マッシュルーム ほうれんそう	658	29.4	31.6	
18 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	にくだんご もずくスープ ゴーヤチャンプルー シークワサーゼリー	こめ さとう ゼリー	むぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくだんご たまご とうふ まぐろツナ	にかつり みつば たけのこ しいたけ ねぎ	587	20.9	15.9	B日課
19 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	さけのさいきょうやき ゆでやさい(やさい) ぶたにくとじゃがいものにつけ	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら いとこんにゃく	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	きゅうり もやし にんじん たまねぎ グリーンピース	641	28.2	15.3	B日課
20 (木)	せわり パン	牛乳	セルフミートソースサンド かいそうサラダ(あおじそ) ヨーグルト	パン さとう	あぶら	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく かいそう ヨーグルト	たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	639	27.3	19.8	B日課
21 (金)	げんまい いりごはん	牛乳	なつやさいかレー フルーツポンチ	こめ あぶら サイダー	もちげんまい さとう ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	なす たまねぎ かぼちゃ にんにく パイナップル ピーマン みかん もも	688	18.1	17	B日課

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) 脂質 18.1g(14.4~21.7g) 食塩相当量 2.0g未満
	エネルギー 641kcal たんぱく質 25.1g 脂質 g 食塩相当量 2.0g

7月の給食目標

す
好ききらいをしない
なん た
何でも食べよう



食に関することわざを知ろう

麦飯に食傷なし

【意味】麦の入ったご飯は飽きることがなく、栄養も豊富で消化が良く腹にもたれないのでよい

初夏には麦が黄金色の帆を实らせ、麦秋という刈り入れ時期を迎えます。主に大麦をお米に混ぜて炊く麦ごはんは、昔から日本で食べられてきました。しかし、戦後の貧しい時期に白米を食べることが出来ず、麦ごはんを食べていたことや、米とは違う見た目などから、あまりよいイメージはもたれていませんでした。

ところが最近では、その栄養成分の特色が見直され、特に豊富な食物繊維は糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の予防にも役立つことが分かりました。

麦ごはんはかむほどにおいしく、ビタミンやミネラル(無機質)もたっぷり。長生きして最後に天下を取った徳川家康もいつも食べていたそうです。

