

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		おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	学校行事等
			カや熱のもとになる		血やにくになる		体の調子をととのえる						
1 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	いかのチリソースがけ ゆでやさい(チヨレギドレッシング) とうがんスープ	こめ でんぷん ごまあぶら サラダあぶら	むぎ ざらめ	とりむねひきにく いか	にんにく ねぎ にんじん ほししいたけ	しょうが キャベツ こまつな とうがん	627	25.2	18	2.2	
2 (火)	わかめ ごはん	牛乳	ぶたしゃぶ ひややっこ にらたまトマトみそしる	こめ	むぎ	わかめ ぶたにく とうふ	たまご みそ	キャベツ きゅうり トマト たまねぎ	606	29.2	15.7	3.4	トマト きゅうり
3 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	さんまみぞれに あじつきのり こまつなのびたし みそけんちんじる	こめ サラダあぶら じゃがいも	むぎ こんにゃく	さんま ちりめんじゃこ みそ	のり とうふ	こまつな にんじん ねぎ	634	25.4	19.9	1.9	
4 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフかきあげどん ごまあえ みそしる	こめ サラダあぶら ごま	むぎ きびざとう	わかめ いか	えび みそ	ほうれんそう たまねぎ キャベツ	670	20.9	23.1	2.5	
5 (金)	まっचा こめパン	牛乳	ほしがたハンバーグ サニーレタス カレースープ たなばたデザート	こめ マカロニ サラダあぶら	ざらめ じゃがいも	ベーコン ぶたひきにく	にんじん サニーレタス	たまねぎ パセリ	611	24.9	22.7	2.4	たなばた こんだて
8 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	さんまかぼすレモンに ごまあえ とんじる	こめ きびざとう じゃがいも サラダあぶら	むぎ ごま こんにゃく	みそ ぶたにく みそ	さんま とうふ	ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん ごぼう こまつな かぼす レモン	716	28.1	25.4	2.3	
9 (火)	ちゅうか めん	牛乳	あんかけやきそば わんたんスープ マーラーカオ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら サラダあぶら	ことう でんぷん ワナン	いか すけそうだら とりむねにく	ぶたにく いか	しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ きくらげ ピーマン たけのこ	626	27.6	18.6	2.5	すいせい たいかい
10 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	☆みやっこランチ☆ ぎょうざ からしあえ おいちようじる マスカットゼリー (ミヤリー)	こめ はるさめ	十六こく	とりむねにく ぎょにく	きゅうり にんじん だいこん	もやし こまつな ねぎ	641	22.2	15.3	1.9	
11 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	にくだんご ゴーヤーチャンプルー もずくスープ れいとうパイン	こめ きびざとう	むぎ ごまあぶら	ぶたひきにくもずく たまご ベーコン まぐろツナ	にがうり パイナップル ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	もやし たけのこ にんじん ねぎ	583	20.5	15.6	1.9	
12 (金)	しょくぱん	牛乳	ツナトースト ナムル キャベツのスープ フローズンヨーグルト	パン マーガリン	サラダあぶら ごまあぶら	まぐろツナ ヨーグルト	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	707	27.3	25.7	2.5	
15 (月)	15 (月) 海の日												
16 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	とりにくのからあげ はるさめサラダ じゃがいものみそしる	こめ でんぷん はるさめ ごまあぶら	むぎ サラダあぶら ごま じゃがいも	みそ とりにく	しょうが もやし にら	ほうれんそう にんじん たまねぎ	686	21	22.3	2.1	B日課
17 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	やきざかな (あかうおかすづけ) やさいにんにくしょうゆあえ きりほしだいこんにつけ のりたまふりかけ	こめ ごまあぶら ざらめ	むぎ サラダあぶら	さつまあげ あかうおかすづけ	もやし にんじん きりほしだいこん	キャベツ にんにく だいこん	616	25.2	16.6	1.9	B日課
18 (木)	ごこく ごはん	牛乳	ひき肉となすのトマトのカレー フルーツポンチ	こめ サラダあぶら さとう	五こく	とりにく チーズ	なす かぼちゃ にんにく もも	たまねぎ ピーマン ダイストマト パイン	686	19.4	15.3	1.5	B日課
19 (金)	ツイスト パン	牛乳	きなこあげパン ヨーグルト やさいとウィンナーのスープに ゆでやさい (たまねぎドレッシング)	パン サラダあぶら	きびざとう じゃがいも	きなこ ウィンナー	わかめ ヨーグルト	キャベツ にんじん パセリ	722	24.7	26.1	2.4	

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 24.3g 脂質 20.0g 食塩相当量 2.2g

7月の給食目標

すききらいをしないでなんでもたべよう。

なつやす
夏休みも
朝ごはんを
しっかり食べよう!

栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとて大切です。エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかりとすることでその後の水分不足などを予防することができます。水分の多い夏野菜、ご飯、汁物なども上手に組み入れましょう。

8月 学校給食献立予定表

30 (金)	ナン	牛乳	キーマカレー はるさめサラダ てづくりドレッシング セレクトアイス	ナン ごまあぶら	はるさめ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいずミート ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが	にんじん セロリー トマト	642	24.7	18.9	3.0	セレクト きゅうり
--------	----	----	--	-------------	------	--------------------------------------	----------------------	---------------------	-----	------	------	-----	--------------