

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		体の調子をとのえる			
1 (金)	パン いちごジャム	牛乳	とりにくのラタトゥイユ ポテトチーズに	パン じゃがいも ジャム	オリーブオイル マーガリン	きゅうにゆつ とりにく ベーコン チーズ	スツキーニ なす ピーマン(あか・き・あお) たまねぎ トマト にんにく パセリ	658 32.9 19.5 2.2		
4 (月)	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	でんぶん ゼリー	きゅうにゆつ かいそつ ハム とりにく	もやし きゅうり にんじん コーン ごぼう えだまめ	648 27.3 23.6 2.6	うどんの日 (2日) 梨の日	
5 (火)	むぎいり ごはん ふりかけ	牛乳	あかうおのかすづけ ゆでやさい(わふう) 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 しらたき	きゅうにゆう あかうお ぶたにく	きゅうり キャベツ もやし コーン にんじん たまねぎ グリーンピース	646 25.5 15.2 1.8		
6 (水)	こめこパン ごまクリーム	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	ごまクリーム あぶら	きゅうにゆう ハンバーグ とりにく ベーコン チーズ たまご	キャベツ もやし にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ほうれんそう	657 29.2 31.4 2.1		
7 (木)	すめし	牛乳	セルフごもくちらしずしのぐ たなばたじる たなばたひゅうがなつゼリー	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	きゅうにゆう 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	663 26.5 17.6 2.4	たなばた 献立	
8 (金)	むぎいり ごはん	牛乳	チキンなんばん ボイルキャベツ もずくスープ	こめ でんぶん あぶら	むぎ さとう タルタルソース	きゅうにゆう とりにく たまご	キャベツ たけのこ しいたけ みつば	710 18.7 30 2.3	チキン 南蛮の日	
11 (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 あおうめゼリー	こめ さとう あぶら	むぎ ごまあぶら ゼリー	きゅうにゆう とりにく なっとう	たまねぎ しょうが にんじん しいたけ チンゲンサイ	624 26.8 15.5 1.8	納豆の日 (10日) とうがんの日 (10日)	
12 (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 でんぶん さとう	むぎ ごまあぶら あぶら	きゅうにゆう ぶたにく たまご ハム	かぼちゃ えだまめ キャベツ チンゲンサイ にんじん	686 24 21.9 2.0		
13 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	プルコギふういためもの タイプーエン	こめ ごま ごまあぶら はるさめ	むぎ さとう なると	きゅうにゆう ぶたにく いか むきえび わかめ	にんにく しょうが にんじん たら もやし しいたけ キャベツ たけのこ しいたけ きくらげ	654 28.4 20.3 2.2		
14 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	にくだんご くきわかめスープ 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	きゅうにゆう にくだんご たまご とうふ まぐろツナ くきわかめ ぶたにく	にがうり キャベツ たけのこ もやし にんじん	641 23.3 18.3 1.6	ゼリーの日	
15 (金)	パン	牛乳	セルフぎよにくソーセージサンド レタス サマーシチュー れいとうマンゴー	パン じゃがいも	さとう あぶら	きゅうにゆう とりにく ぎよにくソーセージ	レタス たまねぎ にんじん トマト キャベツ マンゴー にんにく	605 22 21 2.3	マンゴーの日 B日課	
19 (火)	げんまい いりごはん	牛乳	なつやさいカレー 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	きゅうにゆつ チーズ とりにく	なす たまねぎ スツキーニ かぼちゃ ピーマン にんにく みかん パイン もも	687 17.8 16.9 1.4	桃の日 B日課	
20 (水)	16こく ごはん	牛乳	☆みやっこランチ☆ みやっこランチぎょうざ 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	きゅうにゆう とりにく かまぼこ かつおぶし ぎょうざ	きゅうり もやし にんじん ごまつな だいこん ねぎ	655 20.7 17.3 2.00	B日課	
21 (木)	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 ラーゆ	むぎ アーモンド	きゅうにゆう 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	636 31.1 16.5 2.4	B日課	
22 (金)	くろパン	牛乳	しろみざかなのアーモンドがけ ゆでやさい(たまねぎ) トマトとたまごのスープ アイス	パン でんぶん アーモンド あぶら	くろざとう さとう バター アイス	きゅうにゆう メルル-サ わかめ たまご とりにく	しょうが キャベツ コーン たまねぎ にんにく	681 27 20.5 2.7	ナッツの日 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 657kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.1g

7月の給食目標

す
好ききらいをしないで

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。

