

きゅうしょくこんだてよていひょう

7・8月 給食献立予定表

【宇都宮市立石井小学校】

7がつのもくひょう:あつさにまけないしょくじをしよう

*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			加- (kcal) タボク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な ざ い り よ う						
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず		ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ちからやねつのもと になる		
7/ 1	火	むぎいりごはん		しろみさかなのフライ さっぱりあえ ぶたにくとやさいのうまに	689 25.3 18.8 2.6	ぎゅうにゅう ホキ のり ぶたにく	こまつな にんじん ごぼう しょうが	キャベツ たまねぎ しいたけ いんげん	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも		
2	水	むぎいりごはん		マーボーなつやさしいため はるさめちゅうかスープ	618 21.3 19.9 1.3	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	なす しょうが トマト キャベツ	にんにく たまねぎ にんじん いんげん	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ はるさめ		
3	木	あさやきoppoパン (はちみつ&マーガリン)		とりにくのラタトゥイユがけ ポテトスープ	680 31.9 22.1 2.7	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー とりにく	ズッキーニ ピーマン きピーマン トマト	なす あかピーマン たまねぎ コーン	パン じゃがいも マーガリン	あぶら はちみつ		
4	金	★たなばた きゅうしょく★ すめし		セルフごもくちらしずし オクラとわかめのかきたまじる たなばたゼリー	624 21.1 15.8 2.2	とりにく あぶらあげ たまご わかめ えだまめ	たけのこ にんじん ごぼう	しいたけ かんぴょう オクラ	こめ ゼリー	むぎ さとう		
7	月	むぎいりごはん		なつやさいカレー ゆでとうもろこし けんさんヨーグルト	723 20.7 22.8 1.8	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	なす たまねぎ かぼちゃ きピーマン	にんじん いんげん トマト とうもろこし	こめ あぶら	むぎ		
8	火	むぎいりごはん		いかのチリソースがけ やさいナムル トックスープ	650 26.5 17.6 2.2	ぎゅうにゅう いか たまご	にんにく ねぎ もやし しいたけ	しょうが こまつな にんじん だいこん	こめ かたくりこ ごまあぶら トック	むぎ あぶら さとう		
9	水	★なっとうのひ こんだて★ むぎいりごはん		なっとう からしあえ なつのとんじる	624 26.6 17.3 1.5	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ いんげん	にんじん トマト	こめ じゃがいも	むぎ		
10	木	★みやっこランチ★ むぎいりごはん		あげぎょうざ バンサンスウ おおいちょうじる マスカットゼリー	619 20.2 15.9 2.2	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	きゅうり にんじん こまつな ねぎ	キャベツ もやし だいこん	こめ あぶら さとう	むぎ はるさめ ごまあぶら		
11	金	なすのミート ソース スパゲティ		いそどりサラダ れいとうパイン	691 26.3 26.9 1.5	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん なす パセリ キャベツ	たまねぎ トマト きゅうり あかピーマン	スパゲティ さとう	あぶら		
14	月	むぎいりごはん		セルフとりそぼろ しおこんぶあえ みそしる	670 29.7 21.3 2.4	ぎゅうにゅう こんぶ とうふ わかめ みそ えだまめ	たまねぎ しいたけ キャベツ	にんじん きゅうり	こめ さとう	むぎ ごまあぶ		
15	火	なめし		いわしのかばやき やさいのあさづけ そうめんのすましじる	649 26.3 21.9 2.1	ぎゅうにゅう いわし とりにく	しょうが きゅうり こまつな	キャベツ にんじん	こめ あぶら ごま なると	かたくりこ さとう そうめん		
16	水	むぎいりごはん		ぶたしゃぶ みそしる ソーダフロートゼリー	652 24.3 17.8 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ きゅうり さやえんどう	もやし にんじん	こめ じゃがいも	むぎ		
17	木	パインパン		ジャージャーめん トマトとたまごのふんわりスープ	682 25.9 24.1 2.1	ぶたにく みそ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	にんにく たけのこ ねぎ たまねぎ	しょうが しいたけ トマト にんじん	ちゅうかめん あぶら かたくりこ パン	ごまあぶら さとう バター		
18	金	むぎいりごはん		とりにくのレモンに ゆかりあえ とうがんのスープ ソーダアイス	665 23.9 20.0 1.8	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ とうがん チンゲンサイ	にんじん しいたけ しょうが	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら ソーダアイス		
8/ 29	金	ナン		キーマカレー コールスローサラダ アセロラミルクゼリー	647 29.0 23.4 2.4	ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう	にんにく しょうが にんじん きゅうり	セロリ たまねぎ トマト キャベツ	ナン あぶら	さとう ゼリー		
小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準					1人分 -	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンC	塩分	
					650	26.8g	18.1g	350mg	3.0mg	20mg	2.0g	

◆◇学校給食食材の放射性物質検査結果のお知らせ◆◇

6月4日(水)の給食食材検査(平石市区産 たまねぎ)の結果は放射性ヨウ素、放射性セシウム いずれも異常ありませんでした。



Q2 笹の葉につるす願いことを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう?



㊦=㊩ ㊧=㊨ ㊪=㊫ ㊬=㊭

Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう?



Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう?

