



7&8月こんだてよていひょう



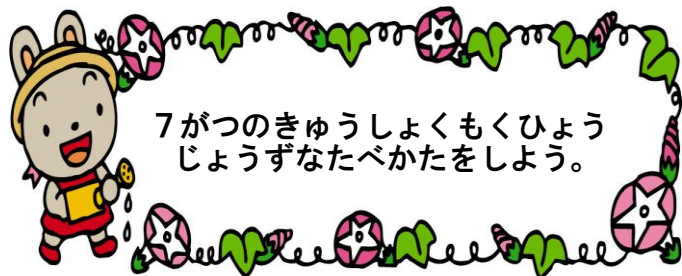
石井小学校

7月きゅうしょくかいすう14回(米飯10回)

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)
		血やにくになる (あか)	体の調子をととのえる (みどり)	力や熱のもとになる (きいろ)	しじつ (g)	えんぶん (g)
3 (月)	むぎいりわかめごはん りゅうにゅう ぶたしゃぶ ひややっこ じゃがいもとあぶらあげのみそしる	りゅうにゅう わかめ ぶたにく とろろ あぶらあげ みそ かつおぶし	きやべつ もやし きゅうり にんじん こまつな	こめ むぎ ごまドレッシング さとう じゃがいも	600 15.9	28.2 2.9
4 (火)	セルフおさかなソーセイジフライドック (パン・おさかなソーセイジフライ・トマトソース) サマーシチュー アセロラゼリー	りゅうにゅう とりにく ぎょにくソーセイジ	トマト にんじん たまねぎ にんにく きやべつ きゅうり アセロラ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも サラダあぶら さとう	637 19.9	24.4 2.8
5 (水)	むぎいりごはん りゅうにゅう ぶたキムチいため トックススープ かんこくのり	りゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご のり	にら ねぎ はくさい しめじ にんにく しょうが にんじん きやべつ だいこん チンゲンサイ しいたけ	こめ むぎ ごまあぶら トック (かんこくのおもち)	599 19.9	22.9 2.7
6 (木)	むぎいりごもくちらしずし (すめし) りゅうにゅう ほしのコロケ たなばたじる たなばたゼリー	りゅうにゅう あぶらあげ とりにく たまご ナルト	にんじん かんぴょう ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん こまつな ぶどう みかん	こめ むぎ さとう こんにゃく サラダあぶら こむぎこ じゃがいも パンこ そうめん ふ	626 16.3	19.3 2.6
7 (金)	むぎいりごはん セルフいわしのかばやきどん (いわしのかばやき・ゆでやさい・タレ) りゅうにゅう みそけんちんじる れいとうみかん	りゅうにゅう いわし とろろ かつおぶし みそ	きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ みかん	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう こんにゃく さといも	624 17.1	21.8 1.8
10 (月)	むぎいりごはん セルフかきあげどん りゅうにゅう (こくさんやさいかきあげ・てんどんのタレ) しおこんぶいりあさづけ なまあげのみそしる	りゅうにゅう なまあげ かつおぶし みそ わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく だいこん きゅうり きやべつ	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ さとう	642 21.8	21.1 2.7
11 (火)	なすとミートソースのスパゲティー りゅうにゅう ゆでとうもろこし	りゅうにゅう ぶたにく とりにく こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト なす とうもろこし	スパゲティー オリーブゆ サラダあぶら さとう	653 24.6	25.0 1.9
12 (水)	むぎいりごはん なつやすみのカレー りゅうにゅう スイカ ミニフィッシュ	りゅうにゅう ぶたにく こなチーズ スキムミルク カタクチイワシ	なす パプリカ にんじん たまねぎ にんにく トマト さやいんげん かぼちゃ スイカ	こめ むぎ サラダあぶら カレールウ	649 19.8	19.7 1.7
13 (木)	むぎいりごはん りゅうにゅう さばのかんこくふうてりやき やさいのにんにくじょうゆあえ ひじきのいりに	りゅうにゅう さば ひじき とりにく あぶらあげ さつまあげ	にんにく もやし きやべつ にんじん むきえだまめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにゃく サラダあぶら	617 20.1	27.6 2.1
14 (金)	あつぎりしょくパン てづくりブルーベリージャム りゅうにゅう とりにくのラタトゥイユがけ ウインナーとポテトのスープ	りゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー	ブルーベリー レモン ズッキーニ なす たまねぎ ピーマン トマト パプリカ にんにく とうもろこし パセリ	パン さとう オリーブゆ じゃがいも	644 23.9	27.0 2.4

うみのひ

17 (月)						
18 (火)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん りゅうにゅう チンゲンサイととうふのスープ おこめのパバロア (とうにゅう) みかん	りゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご とろろ わかめ とろろ	しょうが きやべつ たまねぎ にんじん きくらげ ピーマン たけのこ チンゲンサイ みかん	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	589 17.5	20.1 1.4
19 (水)	むぎいりごはん さけふりかけ りゅうにゅう とりにくのレモンに パンサンスー もずくスープ	りゅうにゅう とりにく さけ たまご かいばしら もずく とろろ かつおぶし	レモン もやし きやべつ にんじん ねぎ エノキだけ	こめ むぎ でんぶん ごま さとう サラダあぶら はるさめ ごまあぶら	666 23.4	26.2 2.3
20 (木)	こめこパン りゅうにゅう ポークビーンズ アーモンドサラダ けんさんにゅうしょうヨーグルト	りゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト きゅうり きやべつ パプリカ	こめこパン サラダあぶら さとう アーモンド じゃがいも	580 24	25.4 1.5
21 (金)	じゅうろっこくごはん りゅうにゅう みやっこあげぎょうざ からしあえ おいちようじる マスカットゼリー	りゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ だいず かつおぶし	にら もやし たまねぎ かんぴょう きゅうり きやべつ にんじん だいこん こまつな ぶどう	こめ こむぎこ サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら あわ ひえ アマランサス	626 16	20.3 2.1



7がつのきゅうしょくもくひょう
じょうずなたべかたをしよう。

6月分放射性物質測定結果について
【6月1日使用のにんじん(宇都宮市産)】
放射性ヨウ素: 定量下限値(20Bq/kg)未満
放射性セシウム: 定量下限値(25Bq/kg)未満



★ 7月7日(金)は、「七夕」です。
(7日の水泳大会に出場する児童がいるため、6日に七夕献立を実施します)。
七夕の行事食として「そうめん」を使った七夕汁が出ます。そのほかにも、星の形をした食べ物がいろいろなところに使われているので、ぜひ見つけてください。

★ 7月21日(金)は、宮つ子夏ランチで「平和を願って大いちょう献立」です。宇都宮市を代表する餃子ですが、今回の餃子には「宮みそ・かんぴょう」も使用されています。詳しくは、お昼の放送で説明します。

★ 夏休み明けの給食は、8月30日(水)からです。
給食当番の白衣を持ち帰ったご家庭は、忘れずに持たせてください。

3～4年生の学校給食摂取基準 1人1日(Kcal) 650 たんぱく質(g) 26.0 脂質(g) 17.8g～21.3g 塩分(g) 2.0	今月平均 625 23.5 20.1 2.2
---	------------------------------------

*都合によりこんだてが変更になる場合があります。



8/30 (水)	むぎいりごはん セルフにしよくどん (いりたまご・とりそぼろ) りゅうにゅう たまねぎとあぶらあげのみそしる れいとうみかん	りゅうにゅう たまご とりにく かつおぶし あぶらあげ わかめ	しょうが グリーンピース たまねぎ みかん	こめ むぎ サラダあぶら さとう	703 23.7	28.7 2.0
8/31 (木)	むぎいりごはん あじつけのり りゅうにゅう いわしのうめしょうゆに きゅうりのキムチあえ にくじゃが	りゅうにゅう いわし ぶたにく のり かつおぶし	うめ もやし きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ むぎ さとう ラーゆ ごまあぶら じゃがいも しらたき	616 15.7	24.9 1.7