



# こんだてよいひょう

宇都宮市立海道小学校  
給食回数4回 米飯回数2回 米粉パン1回 県産小麦パン0回

ひつけ 日付	ランチ ルーム	こんだてめい	エネルギー(kcal) タンパク(g) しじょう 脂質(g)	おもなざいりょう			はいぜん 配膳 パターン
				ちにく 血や肉になる	からだちよし 体の調子をととのえる	ねつちから 熱や力になる	
27 (火)	ランチルームはおやすみです	麦入りご飯 牛乳 いわしの梅醬油煮 きゅうりのキムチあえ 肉じゃが	653	牛乳 いわし	きゅうり もやし にんじん	こめ 小麦	A
			26.2	ぶた肉	にら たまねぎ グリーンピース	じゃがいも しらたき	
			17.1			さとう 砂糖 あぶら 油	
28 (水)	ランチルームはおやすみです	豚キムチ丼 牛乳 トックスープ オレンジ	637	牛乳 ぶた肉	にら キャベツ ほうししいたけ	こめ 小麦	E
			25.3	とり肉	白菜キムチ にんじん ねぎ	あぶら 油 ごま油	
			18.4		チンゲン菜 オレンジ	トック	
29 (木)	ランチルームはおやすみです	米粉パン ジャム 牛乳 鶏肉のハーブ焼き アーモンドあえ ミネストローネスープ	645	牛乳 とり肉	ほうれん草 キャベツ な菜の花	パン ジャム	C
			28	大豆	もやし にんじん たまねぎ	あぶら 油 アーモンド	
			26.2		セロリ トマト	じゃがいも マカロニ	
30 (金)	ランチルームはおやすみです	麦入りご飯 牛乳 麻婆茄子 はるさめ中華スープ 県産ヨーグルト	677	牛乳 ぶた肉	なす にんじん たまねぎ	こめ 小麦	B
			24.3	とり肉 鶏卵	ねぎ たけのこ こまつな	あぶら 油 はるさめ 春雨	
			20.5	ヨーグルト		ごま油	

こんだて つごう 献立は都合により変更になる場合があります。  
 しじょうがっこうちゅうがくねんひりあ しょうがっこうちゅうがくねんひりあ ☆小学校中学年一人当たりの学校給食食事摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21~32g、脂質14~21g です。

夏休みが明けて学校がスタートしました。みなさんの食欲はいかがですか？まだ暑い日が続きそうですね。

旬のものを取り入れたバランスのよい食事をして夏の疲れを癒しましょう。



ひとつでも

あてはまったら..

夏休みで生活習慣が乱れているかも！！  
 生活のリズムを整えるためにも  
 朝ごはんをしっかり食べることから始めよう！

