

6 月 分 給 食 献 立 予 定 表

令和4年度

宇都宮市立上河内中央小学校

| こんだてめい | | おもなざいりょう | | | | | | エネルギー (Kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g) | かみかわちの のうさんぶつ | | |
|--------------|-------|---|------------|---------------|-------------|----------------|--------------|--|---------------------|--------------|--|
| | | ちやにくになる | | からだのちようしをとのえる | | ちからやねつのもとなる | | | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 1 | 水 | セルフ むぎいりごはん | | | | | こめ むぎ | | 627 26.7 18.1 | | |
| | | こうやどうふ | ぶたにく あぶらあげ | | にんじん | しょうが ごぼう | さとう | あぶら | | | |
| | | ごはん | こうやどうふ | | さやいんげん | しいたけ | | | | | |
| | | いわしごまみそに | いわし みそ | | | | さとう こめこ | ごま | | | |
| | | いそべあえ | | のり | ほうれんそう | もやし | | | | | |
| 2 | 木 | むぎいりごはん | | | | | こめ むぎ | | 600 30.9 15.4 | にら たまねぎ | |
| | | とりにくしょうがやき | とりにく | | | しょうが にんにく | | | | | |
| | | ごまあえ | | | にんじん ほうれんそう | キャベツ | さとう | ごま | | | |
| | | とうふかきたまじる | とうふ たまご みそ | | にら にんじん | たまねぎ | | | | | |
| 3 | 金 | むぎいりごはん | | | | | こめ むぎ | | 676 23.4 18.3 | たまねぎ | |
| | | ハヤシライス | ぶたにく | | にんじん | にんにく たまねぎ | ルウ | あぶら | | | |
| | | ゆでやさい | | | トマト | マッシュルーム | | | | | |
| | | セノビーゼリー | | にゆう | | ブロッコリー | もやし キャベツ | ドレッシング | | | |
| 6 | 月 | しょくパン | | にゆう | | | こむぎこ さとう | | 663 23.9 26.3 | きゅうり たまねぎ | |
| | | チョコレートクリーム | | にゆう | | | さとう | カカオ | | | |
| | | メンチカツ | ぶたにく だいず | | にんじん | たまねぎ | パンこ さとう | あぶら | | | |
| | | スパゲティサラダ | とりにく | | | キャベツ きゅうり | スパゲティ | ドレッシング | | | |
| | | やさいスープ | ぶたにく | | にんじん こまつな | たまねぎ | じゃがいも | | | | |
| 7 | 火 | 今日は「元気になる給食シリーズ」の「カルシウム強化メニュー」です。 カルシウムは骨をつくるためだけでなく、筋肉や心臓を動かすためにも必要です。成長期のみなさんは、このカルシウムを体の中にかくわえることができるので、牛乳・乳製品や骨ごと食べる魚、大豆製品、海藻などのカルシウムが多い食品をすすんで食べましょう。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯を健康に保つためにもカルシウムはとても重要です。6月の献立には、切干大根やグミなど噛みごたえのある食材が登場します。噛むことを意識して食べましょう！ | | | | | | | | | |
| | | むぎいりごはん | | | | | こめ むぎ | | 687 24.1 21.0 | きゅうり | |
| | | さんまかばすに | さんま | | | かばす レモン | さとう でんぶん | | | | |
| | | きりぼしだいこんのぼんずあえ | | わかめ のり | にんじん | きりぼしだいこん きゅうり | | ごまあぶら | | | |
| | | こんにやくいために | とりにく みそ | | にんじん | しょうが ごぼう | こんにやく | あぶら | | | |
| レモンゼリー | あつあげ | | さやいんげん | だいこん | さとう | | | | | | |
| 8 | 水 | むぎいりごはん | | | | | こめ むぎ | | 652 25.4 17.5 | たまねぎ ねぎ | |
| | | ぶたにくとやさいのみそいため | ぶたにく | | にんじん | しょうがにんにくキャベツ | さとう | あぶら | | | |
| | | みそ | | | ピーマン | しいたけ たまねぎ | | | | | |
| | | はるさめちゅうかスープ | とりにく | わかめ | にんじん | もやし ねぎ | はるさめ | ごまあぶら | | | |
| | | かじゅうグミ | | | ぶどう | さとう | | | | | |
| 9 | 木 | むぎいりごはん | | | | | こめ むぎ | | 631 24.5 15.8 | たまねぎ にら | |
| | | あつやきたまご | たまご | | | | さとう でんぶん | | | | |
| | | おひたし | | | にら | もやし | | ごま | | | |
| | | ぶたにくとごぼうのもの | ぶたにく だいず | | にんじん | しょうが ごぼう | じゃがいも | あぶら | | | |
| 10 | 金 | むぎいりごはん | | | | | こめ むぎ | | 648 25.0 19.7 | たまねぎ | |
| | | ハンバーグ | とりにく ぶたにく | | | たまねぎ しょうが にんにく | さとう ルウ | | | | |
| | | ゆでやさい | | | | キャベツ だいこん | | ドレッシング | | | |
| | | とうふのみそしる | とうふ みそ | | にんじん こまつな | たまねぎ | とうもろこし | | | | |
| 13 | 月 | セルフ むぎいりごはん | | | | | こめ むぎ | | 614 27.3 16.7 | たまねぎ | |
| | | おやこどん | とりにく たまご | | にんじん さやいんげん | たけのこ たまねぎ | さとう | | | | |
| | | どさんこじる | ぶたにく みそ | わかめ | にんじん | もやし とうもろこし | じゃがいも | あぶら バター | | | |
| | | | | | ねぎ にんにく | | | | | | |
| 14 | 火 | ナン | | | | | こむぎこ さとう | あぶら | 631 27.1 24.6 | たまねぎ | |
| | | キーマカレー | ぶたにく | | にんじん | しょうが にんにく | ルウ | あぶら | | | |
| | | | | | トマト | セロリ たまねぎ | | | | | |
| | | キャベツスープ | ウインナー | | にんじん こまつな | キャベツ とうもろこし | | | | | |
| | | とちぎけんさんヨーグルト | | にゆう | | もやし | さとう | クリーム | | | |
| 15 | 水 | 今日は栃木県民の日なので、「県民の日メニュー」です。 栃木県で昔から食べられているモロや、県産のいちごを使ったゼリーが登場します。また、みぞ汁に使用したかんびょうは、日本の生産量のうちほとんど100%を栃木県で作っています。その他にも、栃木県や宇都宮市で生産された食材がたくさん使われています。味わって食べましょう！ | | | | | | | | | |
| | | むぎいりごはん | | | | | こめ むぎ | | 667 27.2 18.1 | たまねぎ にら | |
| | | モロのわふうマリネ | モロ | | | たまねぎ | こめこ でんぶん さとう | あぶら | | | |
| | | にらのごまあえ | | | にら にんじん | もやし | さとう | ごま | | | |
| | | かんびょうのみそしる | みそ | わかめ | にんじん | たまねぎ かんびょう | | | | | |
| とちぎけんみんのひゼリー | とうにゆう | | | いちご | さとう | | | | | | |

| 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) しじつ(g) | かみかわちの のうさんぶつ | |
|-----------|----------|---------------|-----------|----------------|-------------|---------------|------------|---------------------------------------|---------------------|-----------------------|
| | | ちやにくになる | | からだのちやうしをととのえる | | ちからやねつのもとになる | | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 16 | 木 | むぎいりごはん | | | | | こめ むぎ | | 647 28.6 14.5 | たまねぎ |
| | | とりにくのてりやき | とりにく | | | | さとう | | | |
| | | きりぼしだいこんのサラダ | | | ほうれんそう にんじん | きりぼしだいこん | | ドレッシング | | |
| | | にくじゃが | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも さとう | あぶら | | |
| 17 | 金 | セルフ ピピンパ | むぎいりごはん | | | | こめ むぎ | | 611 24.7 19.2 | たまねぎ にら |
| | | | ピピンパのぐ | ぶたにく | にんじん にら | しょうが にんにく | さとう | ごまあぶら | | |
| | | とうふちゅうかスープ | とうふ なた | わかめ | にんじん | たまねぎ | | ごまあぶら | | |
| 20 | 月 | スパゲティ | | | | | スパゲティ | オリーブあぶら | 605 27.8 17.8 | たまねぎ |
| | | ミートソース | ぶたにく | | にんじん | にんにく たまねぎ | ルウ | あぶら | | |
| | | かいそうサラダ | | かいそう | | キャベツ もやし | | ドレッシング | | |
| | | ミニフィッシュ | かたくちいわし | | | | さとう | ごま | | |
| 21 | 火 | むぎいりごはん | | | | | こめ むぎ | | 640 23.6 19.1 | たまねぎ |
| | | あじフライ | あじ | | | | こむぎこ パンこ | あぶら | | |
| | | おひたし | | | ほうれんそう | もやし | | | | |
| | | きんぴら | ぶたにく | | にんじん | ごぼう | こんにやく | ごまあぶら | | |
| 22 | 水 | セルフ にしょくどん | むぎいりごはん | | | | こめ むぎ | | 680 26.1 18.9 | たまねぎ |
| | | | にしょくどんのぐ | とりにく たまご | | しょうが | さとう | あぶら | | |
| | | かんぴょうポールスープ | たら | | にんじん こまつな | たまねぎ もやし | じゃがいも | | | |
| | | アセロラミルク | とうにゅう | | | アセロラ | さとう | | | |
| 23 | 木 | むぎいりごはん | | | | | こめ むぎ | | 606 27.0 18.0 | きゅうり ねぎ |
| | | やきざかな(さば) | さば | | | | | | | |
| | | ゆでやさい | | | にんじん | もやし きゅうり | | ドレッシング | | |
| | | みそけんちんじる | みそ とうふ | | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ | こんにやく さとちも | あぶら | | |
| 24 | 金 | むぎいりごはん | | | | | こめ むぎ | | 644 25.2 18.2 | たまねぎ |
| | | にらまんじゅう | ぶたにく | | にら | キャベツ ねぎ | こむぎこ | ごまあぶら | | |
| | | | だいでずこ | | | しょうが にんにく | | ごま | | |
| | | ゆでやさい | | わかめ | | もやし とうもろこし | | ドレッシング | | |
| 27 | 月 | なまあげのからみいため | ぶたにく みそ | | にんじん | しょうが たまねぎ | さとう | あぶら | 647 23.9 23.2 | たまねぎ じゃがいも |
| | | こめこパン | | にゅう | | | こめこ さとう | | | |
| | | ミートボールのカレーに | とりにく ぶたにく | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも | あぶら | | |
| | | ゆでやさい | うずらのたまご | | | | ルウ さとう | | | |
| 28 | 火 | レモンタルト | たまご | にゅう | | レモン | こむぎこ さとう | | 616 23.9 20.2 | ねぎ |
| | | むぎいりごはん | | | | | こめ むぎ | | | |
| | | さんまみぞれに | さんま | | | だいこん | さとう でんぶん | | | |
| | | にんにくしょうゆあえ | | | こまつな | もやし キャベツ にんにく | | ごまあぶら | | |
| 29 | 水 | ぶたじる | ぶたにく みそ | | にんじん | だいこん | さとう | あぶら | 602 26.9 15.3 | きゅうり |
| | | むぎいりごはん | | | | | こめ むぎ | | | |
| | | とりにくみそやき | とりにく みそ | | | しょうが | さとう | | | |
| | | ゆでやさい | | | にんじん | キャベツ とうもろこし | | ドレッシング | | |
| 30 | 木 | ひじきのもの | だいでず ぶたにく | ひじき | にんじん | | こんにやく | あぶら | 650 25.0 18.6 | きゅうり たまねぎ じゃがいも |
| | | なまあげ | きつまあげ | | | | さとう | | | |
| | | むぎいりごはん | | | | | こめ むぎ | | | |
| | | ささみチーズフライ | とりにく | チーズ | | しょうが にんにく | パンこ こむぎこ | あぶら | | |
| ちゅうかサラダ | | | にんじん | きゅうり もやし | はるさめ さとう | ごま ごまあぶら | | | | |
| じゃがいもみそしる | みそ あぶらあげ | わかめ | にんじん | たまねぎ | じゃがいも | | | | | |

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, 脂質18.0g

6月の平均値 エネルギー638kcal, たんぱく質25.8g, 脂質18.8g, 塩分相当量2.1g

- ・牛乳(栃木県産)は毎日付くため、献立表への記載を省略しております。献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので、ご了承ください。
- ・野菜などの食材は市教育委員会の指導のもと安全が確認されたものを使用しております。
- ・4月に調理済給食の放射性物質検査を実施しました。検査の結果、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに検出されませんでした。
- ・毎月19日は食育の日です。地産地消を心掛け、栃木県の食材を積極的に取り入れています。
- ・お米は小倉米(上河内産)を使用しております。上河内農産物は、献立表にてご案内いたします。