



令和6年 8・9月 こんだてよいひょう

宇都宮市立清原中央小学校



あさ た
朝ごはんをまいにち食べましょう。

しょくじ まえ て あら
食事の前には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。



「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)				おもな材料			
◎ 3つのグループ「体をつくる」「おもに体の調子を整える」 「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × なにも食べない ↓ 毎日◎がつくようにながらみましょう。				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)				おもな材料			
8月				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)				おもな材料			
30 金			ピーマンともやしのおひたし ラムネゼリー	710 21.1 20.2 1.9	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	こんぶ	にんじん たまねぎ ピーマン	グリーンピース もやし	
9月											
2 月			モロのわふうマリネ おひたし きりぼしだいこんのにつけ	621 26.1 15.8 2.1	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ	モロ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ しめじ	こまつな にんじん きりぼしだいこん	
3 火			ひじきとたまごのスープ オレング	611 23.7 19.1 2.2	こめ かたくりこ	バター	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン	とりにく とうふ たまご	たまねぎ コーン トマト ほうれんそう	にんじん マッシュルーム えだまめ オレング	
4 水			ぎょうざロール にらとはるさめのいためもの こまつなとたまごのみそしる	649 23.5 21.1 1.4	こめ あぶら さとう	むぎ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまご なまあげ みそ	にら しいたけ こまつな	にんじん しょうが たまねぎ	
5 木			チリコンカン パンパンジーサラダ チーズ	579 29.0 24.9 2.6	こめ かたくりこ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	だいず ハム チーズ	たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり	にんじん グリーンピース キャベツ	
6 金			すとり わかめスープ	653 25.6 19.5 2.2	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ミートボール	とりにく わかめ	しょうが にんじん だけのこ ねぎ	たまねぎ しいたけ ピーマン	
9 月			あじフライ からしあえ みそしる	621 24.6 19.1 2.0	こめ あぶら	むぎ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	あじ わかめ	きゅうり キャベツ ほうれんそう	にんじん もやし	
10 火			チンジャオロースー ちゅうかスープ アゼロラゼリー	608 25.0 14.5 2.1	こめ さとう	むぎ かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく ハム	しょうが ピーマン キャベツ にんじん	にんにく たけのこ チンゲンサイ しいたけ	
11 水			あつやきたまご なまあげのからみいため おひたし	637 25.4 21.7 1.6	こめ あぶら かたくりこ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	たまご かつおぶし	えのきだけ しょうが こまつな	にんじん ねぎ もやし	
12 木			チキンチキンごぼう ミルク (ココア)	681 32.1 25.2 2.5	ちゅうかめん かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく とりにく	しょうが ねぎ にんじん ごぼう	にんにく もやし こまつな えだまめ	
13 金			とりにくのバーベキュー おひたし ひじきとだいずのいりに	604 28.2 15.8 2.1	こめ さとう こんにゃく	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ	とりにく だいず さつまあげ	しょうが にんにく りんご キャベツ	にんじん ねぎ こまつな もやし	
16 月	けいろうのひ										
17 火			いわしのかばやき すのもの みそけんちんじる じゅうごやゼリー	719 25.1 21.3 2.5	こめ かたくりこ さとう こんにゃく	むぎ あぶら こま さといも	ぎゅうにゅう わかめ みそ	いわし とうふ	しょうが きゅうり だいこん ごぼう	キャベツ レモン にんじん ねぎ	
18 水			セルフにしょくどん いそべあえ ひやっこ	646 29.4 19.1 2.4	こめ あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまご のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	
19 木			とりのカチャトウ キャベツのスープ チョコレートクリーム	656 26.8 25.8 2.5	パン あぶら	かたくりこ チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	にんにく トマト エリンギ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	
20 金			マーボーなす とうがんスープ	628 22.8 19.1 1.7	こめ あぶら	むぎ	ぎゅうにゅう ミートボール	ぶたにく	なす ピーマン ねぎ とうがん	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	
23 月	ふりかえきゅうじつ										
24 火			こんにゃくサラダ ヨーグルト	652 26.6 17.2 2.3	スパゲティ こめ	あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ベーコン	ツナ ヨーグルト	たまねぎ トマト グリーンピース コーン	にんじん にんにく キャベツ	
25 水			いわしのうめに きゅうりのピリからあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	660 26.2 15.7 1.9	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく	いわし	きゅうり にんにく たまねぎ	しょうが にんじん いんげん	
26 木			セルフコロッケバーガー ポイルキャベツ サマーシチュー	628 23.3 21.2 2.5	パン さとう	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	キャベツ たまねぎ フロッキー	にんじん トマト	
27 金			ハンバーグトマトソース ゆでやさいサラダ ごぼうスープ	655 21.9 20.3 2.2	こめ あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう みそ	ハンバーグ	トマト にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう エリンギ こまつな	たまねぎ きゅうり もやし しめじ	
30 月			ぶたキムチいため トックスープ ウエハース	652 27.9 20.6 2.8	こめ あぶら ウエハース	むぎ トック	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく たまご	にら にんじん チンゲンサイ	キャベツ しいたけ ねぎ	

- ◆◆ 8・9月平均栄養量 (中学年) ◆◆ エネルギー：643kcal, たんぱく質：25.7g, 脂質：19.8g, 食塩相当量：2.1g
◆◆ 摂取基準 (中学年) ◆◆ エネルギー：650kcal, たんぱく質：21.1g~32.5g, 脂質：14.4~21.7g 食塩相当量：2.0g
★献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。
★米・パンの小麦粉は宇都宮市産、牛乳・米粉パンの米粉は栃木県産です。

～秋の年中行事～ 月見は2回です！

つきみ くり あき しゅうかくぶつ そな つき なが たの ねんちゅうぎょうじ
月見は、だんごやすすき、さといもや栗などの秋の収穫物を供えて、月を眺めて楽しむという年中行事です。
つきみ しゅうごや しゅうさんや ねん かい りょうほう み なら ことし しゅうごや がつ
月見は「十五夜」と「十三夜」と年2回あって、両方見るのが習わしとなっています。今年の十五夜は、9月
17日、十三夜は10月15日です。自然の恵みに感謝しながら、美しい月を眺めてお月見を楽しみましょう。

