



こんだてよていひょう



2024年
宇都宮市立清原東小学校

全14回

(ごはん10回・パン2回・米粉パン1回・めん1回)

《こんげつのめあて》

かたづけをきちんとしよう

日付	こんだてめい	おしらせ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぶん(g)	おもなざいりょう		
				血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
1 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフとりそばろ やさいのちゅうかあえ みそしる		606 29.3 14.4 2	とりにく ギョウにゅう むぎみそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ もやし きゅうり かんぴょう には	こめ むぎ さとう
2 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう しろみざがなのさいきょうやき こんにやくサラダ ぶたにくとじゃがいものにつけ		657 27.4 17.5 2.1	ギョウにゅう ミナミカマス みそ ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ	こめ むぎ こんにやく ごま ごまあぶら じゃがいも サラダあぶら さとう
3 (水)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのワインやき ごまあえ なすのみそしる		567 26.5 14.2 2	ギョウにゅう ぶたにく むぎみそ	パセリ ほうれんそう にんじん もやし なす いんげん たまねぎ	こめ むぎ さとう すりごま サラダあぶら
4 (木)	ごもくちらしすし たまごやき ギョウにゅう たなばたじる たなばたクレープ	たなばた メニュー	718 25.1 21.7 1.9	とりにく たまご ギョウにゅう なると	だけのこ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ オクラ	こめ むぎ さとう あぶらあげ こんにやく サラダあぶら そうめん
5 (金)	パン セルフやきそばサンド ギョウにゅう ワンタンスープ あんにんぷうプリン		635 22.2 18.7 2.3	ギョウにゅう ぶたにく なると ベーコン	キャベツ にんじん もやし こまつな ねぎ	パン めん サラダあぶら ワンタン プリン
8 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ササミチーズフライ パンサンスウ もずくスープ		620 21.9 18.6 1.9	ギョウにゅう ササミチーズ	キャベツ にんじん もやし きゅうり もずく だけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら
9 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくとだいずのみそいため けんちんじる		688 26.8 24.3 1.9	ギョウにゅう とりにく だいず みそ とうふ	にんじん だけのこ いんげん ごぼう こまつな だいこん	こめ むぎ でんぶんこ あぶらあげ さとう サラダあぶら こんにやく さといも
10 (水)	むぎいりごはん ギョウにゅう あかうおのかずづけ ひじきのいりに やさいのにんにくしょうゆあえ		581 24.6 15.5 1.7	ギョウにゅう あかうお ひじき さつまあげ とりにく	もやし キャベツ にんじん ニンニク えだまめ	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら ざらめ こんにやく ゼリー
11 (木)	こめこパン とちおとめジャム ギョウにゅう ゆでやさい トマトカレーに	トマト きゅうしよく	587 24.5 21.1 1.6	ギョウにゅう ぶたにく さつまあげ さらだあぶら	にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ トマト	パン ジャム じゃがいも こんにやく さとう
12 (金)	じゅうろくこくごはん ギョウにゅう あげぎょうざ からしあえ おおいちようじる マスカットゼリー	宮っ子 ランチ	654 20.5 17.3 1.9	ギョウにゅう とりにく かまぼこ	きゅうり もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	こめ はるさめ あぶら じゅうろくこくまい
16 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう モロのわふうマリネ おひたし みそしる		595 26 13.4 2.1	ギョウにゅう モロ わかめ むぎみそ	たまねぎ こまつな もやし にんじん	こめ むぎ でんぶんこ あぶら さとう ごま じゃがいも
17 (水)	スパゲティー トマトソース ギョウにゅう ゆでやさい とうもろこし		696 27.7 23.3 1.7	ぶたにく ベーコン こなチーズ ギョウにゅう	にんにく にんじん たまねぎ トマト えだまめ キャベツ とうもろこし	スパゲティー オリーブオイル サラダあぶら ざらめ
18 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう なつやさいのカレー フルーツポンチ かたぬきチーズ		700 21 21.5 1.7	とりにく チーズ ギョウにゅう	なす たまねぎ かぼちゃ ニンニク トマト みかん	こめ むぎ サラダあぶら さとう
19 (金)	ピザトースト ギョウにゅう ナムル キャベツのスープ アロエヨーグルト		661 23.5 20.6 2.6	ソフトサラミ チーズ ギョウにゅう ベーコン ヨーグルト	たまねぎ ビーマン マッシュルーム ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	しょくパン ごまあぶら

★都合により献立が変更になる場合があります。

★小学校教育中、一人一食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal・たんぱく質：26.0g・脂質：18.1g・塩分：2.0g

★今月の栄養価平均値 エネルギー：634kcal・たんぱく質：25.0g・脂質：18.9g・塩分：2.0g

★行食★

4日 七夕献立

7月7日は「七夕」です。七夕は、年に一度だけ「おりひめ」と「ひこぼし」が天の川の上で、会うことができる日。
現在でも、「二人のように願い事がかないますように」と、短冊に色々な願い事を書いて、笹や竹の葉に飾ようになりました。

12日 宮っ子ランチ(夏)～平和を願って大いちょう献立～

太平洋戦争末期に、米軍機により空襲を受けて、宇都宮市の市街地の大半が消失してしまいましたが、戦後人々がたくましく生き抜いてきたことに誇りをもち、自分もがんばろうと意欲をもたせる献立です。
市の特産品を使用しています。

《今月の主な食材の産地》

- ・米⇒宇都宮産
- ・牛肉、豚肉⇒栃木県産
- ・牛乳⇒栃木県産
- ・にんじん、キャベツ、なす、ビーマン⇒清原産