

★都合により給食内容が変更されることがあります。

※給食回数 14回(米飯回数11回 県産小麦パン3回)



7月の給食献立予定表

宇都宮市立国本中央小学校

ひづけ 日付		こ ん だ て 献 立	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)
			ち にく しよくひん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんるい (赤色の分類)	からだ ちようし ととの しよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品 きいろ ぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分相当 (g)
1	(火)	麦入りご飯			こめ むぎ	653 kcal
		牛乳	牛乳			24.9 g
		シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ	22.0 g
		ゴーヤーチャンプルー	ぶたにく たまご とうふ	ゴーヤ にんじん もやし	さとう ごま油	2.5 g
		荳わかめのスープ	ぶたにく くきわかめ	たけのこ きゃべつ もやし にんじん	ごま油	
2	(水)	パン			こむぎこ	656 kcal
		牛乳	牛乳			27.6 g
		白身魚フライ	たら		サラダ油 こむぎこ はんこ	21.8 g
		コールスローサラダ		きゃべつ きゅうり コーン にんじん	サラダ油 さとう	2.6 g
		コーンチャウダー	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン パセリ	こむぎこ じゃがいも マーガリン	
3	(木)	麦入りご飯			こめ むぎ	665 kcal
		牛乳	牛乳			18.1 g
		豚しゃぶ	ぶたにく	きゃべつ きゅうり もやし にんじん		22.9 g
		わんたんスープ	ぶたにく	もやし にんじん こまつな ねぎ	こむぎこ	2.2 g
		冷奴	とうふ			
4	(金)	麦入りご飯			こめ むぎ	679 kcal
		牛乳	牛乳			23.0 g
		ハヤシライス	ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム たけのこ パセリ	こむぎこ サラダ油	22.1 g
		ゆで野菜		ブロッコリー コーン にんじん	サラダ油 さとう	2.6 g
7	(月)	酢飯	七タ給食		こめ むぎ さとう	651 kcal
		セルフ五目ちらしずし	とりにく あぶらあげ たまご	しいたけ たけのこ にんじん ごぼう えだまめ	サラダ油 さとう	25.1 g
		牛乳	牛乳			14.2 g
		七タ汁	かまぼこ かつお	こまつな ねぎ		2.9 g
		天の川ゼリー		みかん ぶどう	ゼラチン さとう	
8	(火)	麦入りご飯			こめ むぎ	644 kcal
		牛乳	牛乳			17.6 g
		ブルコギ風炒め物	ぶたにく	たまねぎ にんじん にら もやし しょうが にんにく	サラダ油 さとう	19.8 g
		春雨中華スープ	とりにく	にんじん こまつな もやし しいたけ ねぎ	はるさめ	2.1 g
9	(水)	パン			こむぎこ	618 kcal
		牛乳	牛乳			27.8 g
		セルフドライカレーサンド	ぶた肉	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが パセリ	サラダ油	21.4 g
		海藻サラダ	かいそう	にんじん コーン きゃべつ きゅうり しそ	サラダ油 さとう	2.5 g
		ヨーグルト	ヨーグルト		さとう	
10	(木)	麦入りご飯			こめ むぎ	655 kcal
		牛乳	牛乳			22.4 g
		納豆	だいず			16.9 g
		さっぱりあえ	のり	ほうれん草 もやし きゃべつ		1.6 g
		豚肉とじゃがいもの煮つけ	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも サラダ油 しらたき さとう	
11	(金)	麦入りご飯			こめ むぎ	653 kcal
		牛乳	牛乳			25.0 g
		あじの和風マリネ	あじ	たまねぎ にんじん	サラダ油 かたくりこ	19.0 g
		春雨サラダ		きゃべつ にんじん ほうれん草	はるさめ サラダ油 さとう	3.0 g
		ひじきのいり煮	ひじき ちくわ あぶらあげ	にんじん えだまめ	こんにゃく サラダ油	

ひづけ 日付		こ ん だ て 献 立		お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal)
				ち に く し ょ く ひ ん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんるい (赤色の分類)	からだ ち ょ う し と の し ょ く ひ ん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ね つ ち から し ょ く ひ ん 熱や力になる食品 きいろ ぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分相当 (g)
14	(月)	麦入りご飯				こめ むぎ	651 kcal
		セルフ鶏そぼろ	とりにく	たまねぎ にんじん ししいたけ クリンベース	サラダ油 さとう	31.3 g	
		牛乳	牛乳			16.3 g	
		おひたし		もやし ほうれんそう きゃべつ		2.5 g	
		味噌汁	みそ かつお あぶらあげ	いんげん	じゃがいも		
15	(火)	麦入りご飯 宮っ子ランチ				こめ むぎ	668 kcal
		牛乳	牛乳			24.0 g	
		宮っ子ランチ餃子	ぶた肉		サラダ油	22.0 g	
		からしあえ		にんじん きゃべつ もやし	はるさめ	1.8 g	
		大いちょう汁	とりにく かつお かまぼこ	だいこん にんじん こまつな ねぎ			
16	(水)	パン				こむぎこ	621 kcal
		牛乳	牛乳			28.0 g	
		鶏肉のラタトゥユ	とりにく	たまねぎ にんじん なす ビーマン トマト にんにく	オリーブオイル	24.3 g	
		ポテトチーズ煮	チーズ	パセリ	じゃがいも マーガリン	2.5 g	
17	(木)	麦入りごはん				こめ むぎ	648 kcal
		牛乳	牛乳			25.8 g	
		いわしの梅煮	いわし	うめ		18.0 g	
		ごま酢あえ		きゃべつ ほうれん草 もやし にんじん	しらたき ごま さとう	2.6 g	
		五目きんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう いんげん	サラダ油 こんにゃく		
18	(金)	麦入りご飯				むぎ	672 kcal
		夏野菜のカレー	とり肉	たまねぎ なす かぼちゃ ビーマン にんにく しょうが	サラダ油	21.1 g	
		牛乳	牛乳	牛乳		17.9 g	
		フルーツポンチ		みかん もも レモン バイন フルーベリー	ゼラチン さとう	0.9 g	

＊１８日のフルーツポンチに入っているブルーベリーは学校で収穫したものです。

今月の国本地区の野菜	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食事摂取基準	今月の平均
≪給食食材の放射性物質検査結果≫ 6月12日の給食に使用した「たまねぎ」の放射性物質検査を行いました結果、放射性セシウム定量下限地未満、放射性ヨウ素定量下限地未満でした。		エネルギー 650kcal	652 kcal
		たんぱく質 21.1g～32.5g	24.4 g
		脂質 14.4g～21.6g	19.9 g
		塩分相当 2.0g	2.3 g

夏休み

夏を元気にすこす食習慣

朝・昼・夜の食事をしっかりととりましょう♪
 少量ずつでもバランスよく食べましょう♪
 冷たいもの・甘いものを食べすぎないようにしましょう♪