

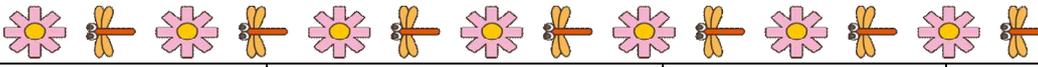


9月の給食献立予定表



宇都宮市立明保小学校

ひつげ 日付	こんだて 献立名	おもなざいりよう			エネルギー たんぱくしつ ししつ えんぶん
		ちにく 血や肉になる食品 (赤色の食品)	からだ 体の調子を整える食品 (緑色の食品)	ねつ 熱や力になる食品 (黄色の食品)	
1 (月)	麦入りごはん			こめ おぎ	596 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.3 g
	とりにく 鶏肉の香味焼き	とりにく	しょうが にんにく	あぶら	20.1 g
	もやしとにらのごまあえ		もやし にんじん にら	ごま さとう	1.8 g
2 (火)	根菜のみそ汁	とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな		
	シュガートースト			しょくパン さとう マーガリン	688 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.8 g
	チリコンカン	だいず だいずミート	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース トマト	こむぎこ あぶら	22.0 g
3 (水)	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイナップル りんご	さとう	2.3 g
	麦入りごはん			こめ おぎ	614 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.0 g
	いわしフライ	いわし		パンこ こむぎこ	20.5 g
4 (木)	からしあえ		こまつな にんじん もやし		2.3 g
	豆腐と油揚げのみそ汁	あぶらあげ とうふ わかめ みそ	だいこん		
	麦入りごはん			こめ おぎ	590 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.8 g
5 (金)	太巻卵	たまご		さとう でんぶん あぶら	17.1 g
	華風サラダ		こまつな もやし にんじん	はるさめ ごま ごまあぶら	2.0 g
	五目煮豆	だいず しおこんぶ こぎかな ぶたにく	にんじん こんにゃく ごぼう れんこん	さとう あぶら	
	麦入りごはん			こめ おぎ	658 kcal
8 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう			24.2 g
	酢鶏	とりにく	たまねぎ ねぎ しょうが にんじん しめじ たけのこ さやいんげん	あぶら でんぶん さとう	25.1 g
	卵とわかめのスープ	わかめ たまご	たまねぎ	でんぶん	2.1 g
	麦入りごはん			こめ おぎ	674 kcal
9 (火)	牛乳	ぎゅうにゅう			26.2 g
	とりにく 鶏肉のから揚げ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら	27.2 g
	いそべあえ	のり	こまつな もやし		1.3 g
	豚肉となすの炒め物	ぶたにく みそ	なす たまねぎ にんじん さやいんげん	でんぶん あぶら	
10 (水)	食パン いちごジャム			しょくパン いちごジャム	627 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.1 g
	魚のマヨネーズ焼き	すけそうだら こなチーズ	たまねぎ パセリ	マヨネーズふうドレッシング	20.2 g
	ミニサラダ	わかめ	にんじん もやし とうもろこし	あぶら	2.3 g
11 (木)	サマースープ	とりにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく	じゃがいも あぶら	
	麦入りごはん			こめ おぎ	594 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.6 g
	揚げにらまんじゅう	ぶたにく だいず	にら ねぎ にんにく しょうが こんにゃく	ごまあぶら でんぶん あぶら こむぎこ さとう	19.9 g
12 (金)	豚キムチ炒め	ぶたにく	にら もやし エリンギ にんじん	あぶら	2.3 g
	トックスープ	たまご	にんじん チンゲンサイ たまねぎ	トック	
	スパゲティ		パセリ	スパゲティ あぶら	631 kcal
	ミートソース	だいずミート チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	あぶら こむぎこ	26.8 g
13 (土)	牛乳	ぎゅうにゅう			17.4 g
	こんにゃくサラダ	かいそう	こんにゃく とうもろこし もやし	わふうドレッシング	1.8 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
	麦入りごはん			こめ おぎ	612 kcal
14 (日)	牛乳	ぎゅうにゅう			24.4 g
	あじの和風マリネ	あじ	たまねぎ	でんぶん あぶら さとう	16.4 g
	おひたし		こまつな もやし にんじん		2.1 g
	切り干大根の煮つけ	こぎかな あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう	
15 (月)	敬老の日				
	バンズパン			バンズパン	680 kcal
	セルフメンチカツバーガー	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう あぶら	25.7 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.3 g
	ポイルキャベツ		キャベツ		2.2 g
16 (火)	ミネストローネスープ	とりにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく トマト	じゃがいも マカロニ あぶら	

ひつけ 日付	こんだて 献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん
		ちにく 血や肉になる食品 (赤色の食品)	からだ 体の調子を整える食品 (緑色の食品)	ねつ 熱や力になる食品 (黄色の食品)	
17 (水)	麦入りごはん			こめ おぎ	595 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.4 g
	さばの香辛焼き	さば	にんにく	さとう ごまあぶら	20.1 g
	おひたし		こまつな もやし にんじん		2.0 g
18 (木)	ひじきと大豆の炒り煮	ひじき とりにく だいず あぶらあげ	にんじん こんにゃく	さとう あぶら	
	麦入りごはん			こめ おぎ	695 kcal
	チキンカレー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース トマト	あぶら じゃがいも カレールウ	23.6 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.7 g
19 (金)	海藻サラダ	かいそう	もやし にんじん とうもろこし	コーンクリーミードレッシング	2.0 g
	梨		なし		
	麦入りごはん			こめ おぎ	630 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.6 g
22 (月)	揚げぎょうざ	ぶたにく とりにく だいず	キャベツ たらたまねぎ ねぎ にんにく しょうが こんにゃく	パンこ さとう あぶら こむぎこ でんぶん	22.0 g
	卵と春雨の炒め物	だいずミート たまご	にら にんじん えのきだけ しょうが	はるさめ あぶら さとう	1.8 g
	小松菜と豆腐のスープ	とうふ わかめ	こまつな たまねぎ にんじん		
	麦入りごはん			こめ おぎ	662 kcal
23 (火)	セルフ天丼	さわら あおりの	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	こむぎこ あぶら	23.4 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.8 g
	田舎汁	とりにく とうふ みそ	かんぴょう にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	じゃがいも あぶら	1.8 g
	秋分の日 				
24 (水)	麦入りごはん			こめ おぎ	634 kcal
	ツナと野菜のあんかけ丼	まぐろあぶらづけ	しょうが もやし たまねぎ にんじん えのきだけ	ごまあぶら でんぶん	26.9 g
	牛乳				22.9 g
	さつま汁	とりにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん ごぼう こまつな だいこん	じゃがいも	2.4 g
25 (木)	黒食パン			くろしょくパン	708 kcal
	ソフトチーズ	ソフトチーズ			26.2 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.5 g
	とり肉のカチャトーラ	とりにく	にんにく たまねぎ トマト しめじ エリンギ パセリ	こむぎこ あぶら	1.9 g
26 (金)	フルーツポンチ		みかん パイナップル りんご ぶどう レモン	さとう	
	麦入りごはん			こめ おぎ	601 kcal
	セルフ豚丼	ぶたにく	しらたき たまねぎ ねぎ にんじん さやいんげん	あぶら さとう	24.2 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			19.7 g
29 (月)	冷ややっこ	とうふ			2.1 g
	小松菜とじゃこの炒め物	こざかな あぶらあげ	こまつな もやし	ごまあぶら	
	麦入りごはん			こめ おぎ	592 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.2 g
30 (火)	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	しょうが	あぶら	20.6 g
	冬瓜のごま酢あえ		とうがん にんじん きゅうり とうもろこし	ごま さとう	1.8 g
	だいこんとなめこのみそ汁	なまあげ わかめ みそ	だいこん なめこ		
	米粉パン			こめこパン	667 kcal
30 (火)	牛乳	ぎゅうにゅう			31.1 g
	魚と野菜のケチャップあえ	さわら	ピーマン たまねぎ にんじん トマト レモン	でんぶん あぶら さとう	24.6 g
	ごぼう汁	ぶたにく	にら ごぼう だいこん にんじん こんにゃく	こめこ でんぶん じゃがいも	2.1 g

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 20回 (米飯14回 宇都宮市産小麦パン4回 米粉パン1回 麺1回)

「給食目標」  
季節の食べものについて知ろう  
「給食食材の放射性物質検査結果」  
明保小で7月16日の給食用食材である「青森県つがる市産 にんじん」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

小学生(中学年)一食当たりの摂取基準		今月の平均
エネルギー	650kcal	637 kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g	25.5 g
脂質	14.4g~21.6g	21.8 g
塩分	2.0g	2.0 g

生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす