



こんだて予定表 7.8月



全	14回
米飯	10回
麺	1回
パン	3回

《7がつの きゅうしょくもくひょう》 すききらいをしないでたべよう

ひづけ	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク質(g) しじょう(g)	お も な ざ い り ょ う			ぎょうし
			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 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりとだいずのみそいため けんちんじる あじつけのり	660 24.7 22.4	きゅうにゅうとりにく だいず みそ とうふ のり	ほししいたけ にんじん たけのこ いんげん ごぼう こまつな だいこん ごんにゃく	こめ むぎ でんぶん だいすあぶら さとう さといも	
2 (水)	コッペパン セルフドライカレーサンド きゅうにゅう ゆでやさい とちおとめヨーグルト	596 28.2 25.9	ぶたにく きゅうにゅうヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	コッペパン こむぎこ サラダあぶら	
3 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう いわしのかばやき おひたし きりぼしだいこんのにつけ	646 24.2 19.4	きゅうにゅういわし ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん もやし いんげん	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう すりごま	
4 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ブルコギふういためもの はるさめちゅうかスープ すいか	642 24.5 19.0	きゅうにゅうぶたにく ロースハム たまご	にんじん にら たまねぎ もやし ほししいたけ たけのこ こまつな すいか	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら はるさめ	
7 (月)	ごもくちらずし きゅうにゅう ほしのコロク たなばたじる あまのがわゼリー	653 24.0 20.1	あぶらあげ とりにく きゅうにゅうたまご なると	たけのこ ほししいたけ かんぴょう えだまめ ごぼう えだまめ きぬさや ごんにゃく	こめ むぎ さとう セリー サラダあぶら コロク そうめん	たなばた こんだて
8 (火)	スパゲティマトソース きゅうにゅう ゆでやさい とうもろこし	662 28.1 19.8	ぶたにく だいず こなチーズ きゅうにゅう	にんじん トマト とうもろこし えだまめ キャベツ わかめ	スパゲティ ざらめ ごまあぶら	2年生わくわく体験 とうもろこし
9 (水)	こめこパン きゅうにゅう いちごジャム とりにくのラタウイユ ポテトのチーズに とうにゅうアイス	618 29.7 18.0	きゅうにゅうとりにく チーズ	なす ビーマン あかビーマン キーマン たまねぎ トマト にんじん	こめこパン さとう でんぶん サラダあぶら ジャム じゃがいも とうにゅうアイス	
10 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう さんまのかぼすレモンに きゅうりのちゅうかあえ とんじる なっとう	660 31.1 19.4	さんま とうふ ぶたにく みそ きゅうにゅうなっとう	もやし ごんにゃく きゅうり だいこん にんじん ごぼう	こめ むぎ さといも あぶら	納豆の日
11 (金)	じゅうろつこごはん きゅうにゅう みやつこランチぎょうざ おおいちようじる からしあえ マスカットゼリー	651 20.6 17.3	きゅうにゅうとりにく かまぼこ にんべんだし ぎょうざ	きゅうり もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	こめ むぎ ゼリー はるさめ ざっこくまい	宮っこ ランチ(夏)
14 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう あかうおのかすづけ やさいのにんにくじょうゆあえ ひじきに れいとうパイン	628 26.9 16.0	きゅうにゅうあかうお さつまあげ だいず	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ パインナッブル	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう すりごま	
15 (火)	わかめごはん きゅうにゅう ぶたしゃぶ ひややっこ じゃがいもとたまねぎのみそしる	668 29.3 20.4	きゅうにゅうぶたにく とうふ みそ にんべんだし	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	こめ むぎ じゃがいも	
16 (水)	ミルクパン きゅうにゅう おさかなソーセージフライ キャベツのカレーソース サマーシチュー シークアーサータルト	780 26.4 28.0	きゅうにゅうとりにく おさかなソーセージ	キャベツ にんじん セロリー たまねぎ	パン サラダあぶら じゃがいも タルト	
17 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ちゅうかどん ちんげんさいととうふのスープ ひゅうがなつゼリー	616 24.8 15.3	きゅうにゅうとうふ ぶたにく うすらのたまご かまぼこ	きりぼしだいこん こまつな にんじん たまねぎ グリーンピース ちんげんさい わかめ たけのこ	こめ むぎ すりごま じゃがいも さとう しらたき ゼリー	
18 (金)	ごこくごはん きゅうにゅう なつやさいかレー 型抜きチーズ フルーツポンチ	724 21.5 16.3	きゅうにゅうとりにく チーズ	なす たまねぎ かぼちゃ ビーマン ブルーベリー トマト みかん パイン もも	こめ むぎ ごこくまい さとう	A5につか
8/29 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ	745 22.8 16.0	ぶたにく こなチーズ きゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ｺｰﾝ かいそう	じゃがいも こめ むぎ	A4につか

*都合により献立が変更になる場合があります。

★小学校中学年、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

★今月の平均摂取値：エネルギー647kcal・たんぱく質24.8g・脂質19.6g

★行事★

7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。

8日 2年生わくわく体験

2年生が、宇都宮市産のとうもろこし皮むき体験を行います。

農産物業者の高松さんが、とうもろこしについてお話しをしてくださいます。とうもろこしの生産者は橋本さんです。

10日 なっとうの日

「あずま食品株式会社」さんから7月10日の納豆の日に併せて、全小・中学校給食へ、宇都宮市産大豆100%の納豆を寄贈いただくことになりました。

11日 宮っこランチ(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焼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。

★今月の地産地消費食材は、ブルーベリー・とうもろこし・たまねぎ・トマト・じゃがいも・ナスです。宇都宮で採れた食材をたくさん使っています★



～夏バテ防止で楽しい夏休み！～

もうすぐ夏休み！プール、キャンプ、山登り・・・いろいろな計画でいっぱいですね！
夏バテ対策はなんといっても「規則正しい生活・バランスの良い食事」です。
食欲がなくてもきちんと食べることが大切です。夏休みでも「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけましょう。

