7月　きゅうしょくこんだてよていひょう

みやのはらしょうがっこう

給食回数　14回　（米飯　11回・市産小麦パン　3回）

日	付	こんだてめい			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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		予定	ランチルーム使用
1	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さばみそに ゆでやさい みそけんちんじる	667 25.5 21.4 2.3	ぎゅうにゅう わかめ みそ ひじき	ざば とうふ かつおぶし	キャベツ だいこん ごぼう	とうもろこし にんじん こまつな	こめ こんにゃく サラダあぶら	むぎ さといも	B日課	
2	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あじのなんばんづけ ごまあえ にらたまじる	643 26.4 20.3 2.3	ぎゅうにゅう たまご	あじ かつおぶし	たまねぎ ほうれんそう にら	にんじん キャベツ きくらげ	こめ かたくりこ さとう	むぎ サラダあぶら すりごま	宮の原小ウオークラリー	
3	木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフぶたどん あつやきたまご ナムル	671 25.8 21.8 2.2	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな もやし	ねぎ えだまめ キャベツ	こめ しらたき さとう ごまあぶら	むぎ サラダあぶら ごま		6－1
たなばたこんだて													
4	金	すめし	ぎゅうにゅう	ごもくちらしずし たなばたじる たなばたクレープ	723 26.5 20.7 2.4	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご	とりにく あぶらあげ なると とうにゅう	たけのこ にんじん ごぼう こまつな	ほししいたけ かんぴょう えだまめ ねぎ	こめ さとう サラダあぶら こめこ	むぎ こんにゃく そうめん	B日課	
7	月	コッペパン	ぎゅうにゅう	セルフドライカレーサンド かいそうサラダ フローズンヨーグルト	683 29.5 22.5 2.3	ぎゅうにゅう スキムミルク フローズンヨーグルト	ぶたにく かいそう	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	にんじん パセリ きゅうり	こむぎこ	サラダあぶら		6－2
8	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのさんみやき しおこんぶあえ さつまじる	589 26.3 14.2 2.3	ぎゅうにゅう しおこんぶ とうふ みそ	ぶたにく とりにく かつおぶし	たまねぎ キャベツ ごぼう かんぴょう	ねぎ にんじん だいこん	こめ ごま さといも	むぎ さとう こんにゃく	B日課	
7／10は「なっとうのひ」　あつましょくひんより　なっとうの　むしょうていきょうがありました													
9	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくとだいこんのにもの いそべあえ ひきわりなっとう	608 24.9 17.4 2	ぎゅうにゅう なっとう	ぶたにく のり	だいこん グリンピース しょうが キャベツ	にんじん ねぎ ほうれんそう	こめ サラダあぶら さとう	むぎ こんにゃく		
10	木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	やきざかな（あかうおかすづけ） やさいのにんにくじょうゆあえ ひじきのいりに	611 26.4 17.1 1.8	ぎゅうにゅう ひじき だいず あかうおかすづけ	さつまあげ とりにく	もやし にんじん こまつな	キャベツ にんにく	こめ ごまあぶら さとう	むぎ サラダあぶら こんにゃく		5－1
11	金	コッペパン	ぎゅうにゅう	ナポリタン ゆでやさい チョコレートクリーム はちみつレモンゼリー	685 22.6 22.1 2.2	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	ウインナー わかめ	たまねぎ マッシュルーム トマトソース とうもろこし レモン	にんじん ピーマン キャベツ	こむぎこ スパゲティ ココア	さとう サラダあぶら オリーブオイル	B日課	
14	月	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたしゃぶ ゆでやさい ひややっこ　だししょうゆ みそしる	629 28.8 16.5 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	みそ かつおぶし あぶらあげ	キャベツ きゅうり こまつな	もやし にんじん あかしそ	こめ じゃがいも	むぎ		5－2
おはなしきゅうしょく　いわむらかずお「１４ひきのシリーズ」より													
15	火	コッペパン	ぎゅうにゅう	かぼちゃコロッケ ミニサラダ きのこシチュー とちあいかジャム	616 25.6 28.6 2.4	ぎゅうにゅう とりにく くろまめ	むきえび きんときまめ だいず	きゅうり キャベツ にんじん とちあいか ちんげんさい	だいこん マッシュルーム たまねぎ いんげん パセリ	こむぎこ じゃがいも かぼちゃ	サラダあぶら バター	B日課	
みやっこランチ～なつ～「へいわをねがっておおいちょうランチ」													
16	水	じゅうろっこくごはん	ぎゅうにゅう	あげぎょうざ からしあえ おおいちょうじる とうにゅうパンナコッタ	630 21.6 14.6 1.9	ぎゅうにゅう かまぼこ とうにゅう	とりにく ぶたにく かつおぶし	きゅうり にんじん だいこん いちご	もやし こまつな ねぎ	こめ むぎ こむぎこ	サラダあぶら はるさめ		
17	木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ミナミカマスのてりやき ゆでやさい ぶたにくとじゃがいものにつけ	678 27.7 17.2 2.1	ぎゅうにゅう みそ	ミナミカマス ぶたにく	きゅうり もやし にんじん グリンピース	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダあぶら しらたき		
18	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいのカレー フルーツポンチ かたぬきチーズ	759 21.4 20.8 2.2	ぎゅうにゅう とりにく	チーズ	なす かぼちゃ にんにく おうとう みかん	たまねぎ ピーマン トマト パイナップル ぶどう	こめ サラダあぶら かぼちゃ	むぎ さとう ゼリー	B日課	

小学校中学年の栄養摂取基準	エネルギー　６５０Kcal	たんぱく質　２６g	脂質　１８．１g	塩分　２g
今月の宮の原小学校中学年の平均	エネルギー　６５６Kcal	たんぱく質　２５．６g	脂質　１９．６g	塩分　２．２g

※　都合により，献立が変更になる場合があります。
※　米は宇都宮市産，牛乳は栃木県産になります。

今月のもくひょう　　すききらいしないで　なんでもたべよう

おはなしきゅうしょく　７月１５日（火）
いわむらかずお　「１４ひきのシリーズ」

お話給食は，絵本や物語の中の料理を給食に登場させ，子どもたちが料理と本の世界を一緒に楽しむことを目的としています。例えば，ある絵本に登場する料理を給食に再現したり，物語の舞台に合わせた献立を組むことで，子どもたちは料理を通して物語の世界観をより深く理解することができます。今回は「１４ひきのシリーズ」より，かぼちゃコロッケやきのこシチューなど組み合わせました。当日を楽しみにしていてくださ

宮っ子ランチ（夏）大いちょうランチ　７月１６日（木）
「平和を願って大いちょう献立」

「宮っこランチ」は私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など，宇都宮の良さを知ることのできる給食です。今回は「平和を願って大いちょう献立」です。十六穀米は玄米胚芽・赤米・大豆・黒豆など１７種類の雑穀が入っています。栄養たっぷりな地元の食材を食べて，夏の暑さに負けないようにスタミナをつけましょう。

宇都宮市は太平洋戦争の末期に空襲を受け，市街地の大半が消滅しました。市役所近くにある「大いちょう」も黒焦げになってしまいましたが，翌年の春には芽吹き，復興のシンボルとして人々の心の支えになりました。