れいわ6ねんど

7月のこんだてひょう

宇都宮市立錦小学校

こんげつのもくひょうは
『あつさにまけないしょくしゅうかんをみにつけよう』です！

	ひにち	しゅしょく	ぎゅうにゅう	こんだてめい	あか 血やにくになる	みどり 体の調子を整える	きいろ 力や熱のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) しょくえん(g)
ほ	1 月	パン	MILK	コッペパン　とちおとめジャム　ぎゅうにゅう とりにくのラタトゥユ　ポテトチーズに	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　チーズ	ピーマン　なす にんにく　あかピーマン トマト　たまねぎ ズッキーニ　きいろピーマン	パン　じゃがいも マーガリン オリーブオイル とちおとめジャム	603 31.0 18 2.2
ほ	2 火	ごはん	MILK	【トマトきゅうしょく・めあてこんだて】 むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　タイピーエン おつかれさまー！トマたまどん　れいとうパイン	ぎゅうにゅう　ぶたにく いか　えび とりにく　わかめ たまご	にんにく　しょうが にんじん　えだまめ たまねぎ　キャベツ トマト	こめ　むぎ ごまあぶら　さとう はるさめ パイン	656 26.6 18.4 2.4
	3 水	ごはん	MILK	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　たらのさいきょうやき ゆでやさい（わふうドレッシング） ぶたにくとじゃがいものにつけ	ぎゅうにゅう　たら みそ　ぶたにく	きゅうり　キャベツ もやし　たまねぎ にんじん えだまめ	こめ　むぎ じゃがいも　サラダあぶら さとう　しらたき	664 28.1 15.7 1.6
ほ	4 木	ごはん	MILK	【みやっこランチ】 じゅうろっこくごはん　ぎゅうにゅう　みやっこぎょうざ からしあえ　おおいちょうじる　マスカットゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく	きゅうり　もやし にんじん　こまつな だいこん　ねぎ	こめ サラダあぶら　はるさめ マスカットゼリー	651 20.7 16.7 1.9
ほ	5 金	ごはん	MILK	【たなばたこんだて】 むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　セルフごもくちらしずし たなばたじる　たなばたゼリー	ぎゅうにゅう　あぶらあげ たまご　とりにく なると	たけのこ　しいたけ にんじん　かんぴょう ごぼう　えだまめ こまつな　ねぎ	こめ　むぎ こんにゃく　さとう サラダあぶら　そうめん ゼリー	691 26.8 15.6 3.4
ほ	8 月	パン	MILK	こめこパン　チョコクリーム　ぎゅうにゅう ハンバーグ　ゆでやさい（てづくりドレッシング） サマーシチュー	ぎゅうにゅう　ハンバーグ ベーコン	キャベツ　もやし にんじん　たまねぎ トマト　にんにく	パン　じゃがいも さとう　サラダあぶら チョコクリーム	651 29.0 28.9 2.9
	9 火	ごはん	MILK	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　モロのわふうマリネ こんにゃくサラダ　みそしる	ぎゅうにゅう　モロ かいそうサラダ　わかめ みそ	たまねぎ　キャベツ コーン	こめ　むぎ でんぷん　サラダあぶら さとう　こんにゃく じゃがいも	623 25.7 15.0 2.5
ほ	10 水	ごはん	MILK	【すききらいこくふくこんだて～かいそう～】 むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　やきざかな やさいのにんにくしょうゆあえ　ひじきのいりに	ぎゅうにゅう　しいら ひじき　さつまあげ とりにく	もやし　キャベツ にんじん　にんにく えだまめ	こめ　むぎ ごまあぶら　サラダあぶら さとう　こんにゃく	587 26.9 14.8 2
	11 木	ごはん	MILK	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　メンチカツ ゆでやさい（コーンクリーミードレッシング） もずくスープ	ぎゅうにゅう　メンチカツ	キャベツ　コーン ブロッコリー　もずく たまねぎ　にんじん ねぎ	こめ　むぎ サラダあぶら	603 22.2 17.5 1.8
ほ	12 金	ごはん	MILK	むぎいりごはん　なつやさいのカレー　ぎゅうにゅう フルーツポンチ　チーズ	とりにく　チーズ ぎゅうにゅう	なす　たまねぎ かぼちゃ　ピーマン にんにく　トマト みかん　パイン	こめ　むぎ サラダあぶら　さとう レモンゼリー もも	726 20.8 19.4 1.9
	15 月			う　み　の　ひ				
	16 火	ラーメン	MILK	ひやしちゅうか　しゅうまい　ぎゅうにゅう ラムネゼリー	かいそう しゅうまい ぎゅうにゅう	もやし　キャベツ きゅうり　にんじん コーン	ラーメン　ごまあぶら	530 22.5 15.1 2.5
ほ	17 水	ごはん	MILK	【どようのうしのひこんだて】 むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　いわしのかばやき ごまあえ　きりぼしだいこんのにつけ　うめゼリー	ぎゅうにゅう　いわし さつまあげ	しょうが　ほうれんそう キャベツ　にんじん きりぼしだいこん	こめ　むぎ でんぷん　サラダあぶら さとう　ごま うめゼリー	719 24.1 22.1 2.3
ほ	18 木	パン	MILK	【パリオリンピックおうえんこんだて】 クロックムッシュ　ぎゅうにゅう　ポークポトフ ゆでやさい（てづくりドレッシング）　ブラマンジェ	ロースハム　チーズ ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン	にんじん　たまねぎ キャベツ　さやいんげん コーン　ブロッコリー	パン　じゃがいも サラダあぶら　とうにゅう いちごソース ホワイトソース	617 29.8 23.8 2.9
	19 金	ごはん	MILK	むぎいりごはん　セルフとりそぼろ　ぎゅうにゅう やさいのちゅうかあえ　こまつなのみそしる	とりにく　ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ　にんじん しいたけ　もやし きゅうり　こまつな	こめ　むぎ さとう	679 29 21.3 2.5

※こんだては，たしょうへんこうがあるかもしれません。★　小学校中学年１人１回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g　食塩2ｇ

★　今月の平均　エネルギー642kcal、たんぱく質25.9g、脂質18.7g　食塩2.3ｇ

ほくほくランチについて

ほくほくランチとは，陽北地域学校園で統一している献立です。
ひと月の内，2/3程度を統一しています。
今までは目的のある献立のみ目印を付けていましたが，統一献立全てに目印をつけることにしました。

ほ ＝ 統一した献立

ほ ＝ 目的を持つ統一した献立

ぎゅうにゅうはのめていますか？
ぼくは、みんなの「は」や「ほね」を
つよくしています！

ぎゅにゅうくん

ほ 7月のほくほくランチ

2日	トマト給食・7月のめあて（暑さに負けない食習慣を身に付けよう）
4日	宮っ子ランチ(平和を願って大イチョウ献立)
5日	七夕献立
10日	好き嫌い克服献立 ～海藻～
17日	土用の丑の日献立
18日	パリオリンピック応援献立

《学校給食の使用食材について》

現在、市場に流通する食品は国や県が幅広い品目を対象として定期的・継続的に「放射性物質モニタリング調査」を実施し、安全を確認したものが出荷されています。

6月の学校給食食材産地

食材名	産地	食材名	産地
精白米	宇都宮市	チンゲンサイ	茨城県
大麦	山梨県	きざみ揚げ	栃木県
小麦粉	栃木県	でんぷん	北海道
ぎゅうにゅう	栃木県	味噌（大豆）	宇都宮市
豚にく	栃木県	豆腐	栃木県
鶏にく	岩手県	酢	栃木県
鶏卵	栃木県	こんにゃく	群馬県
にんじん	茨城県	地産地消の生産者	
もやし	栃木県		
ねぎ	茨城県	きゅうり	仁科　忠さん
	栃木県	キャベツ	
ピーマン	茨城県	アスパラガス	
ほうれん草	宇都宮市	じゃがいも	
ごぼう	青森県	だいこん	
じゃがいも	栃木県	たまねぎ	
えのきたけ	新潟県		郷間　敏男さん
小ねぎ	福岡県	精白米	佐藤　功さん
にんにく	徳島県	学校給食放射性物質検査 実施日　　6月26日（水） 検査食材　にんじん（栃木県　宇都宮市　岩曽町） 放射性ヨウ素　検出せず 放射性セシウム（134CS）検出せず 放射性セシウム（137CS）検出せず	
しょうが	高知県		
大豆もやし	新潟県		
こまつな	茨城県		
にら	栃木県		