宇都宮市立錦小学校

6月のこんだてひょう

※たしょうへんこうがあるかもしれません

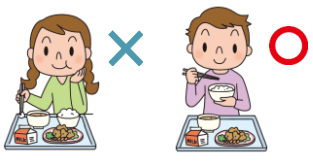
	ひにち	しゅしょく	ぎゅうにゅう	こんだてめい	あか 血(ち)やにくになる	みどり 体(からだ)の調子(ちょうし)を整(と)える	きいろ 力(ちから)や熱(ねつ)のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) しょくえん(g)
	2 月			しょうゆラーメン ぎゅうにゅう やきめつきぎょうざ もやしのナムル	ぶたにく なると ぎゅうにゅう ぎょうざ	にんじん はくさい もやし しなちく ねぎ ほうれんそう	ラーメン ごまあぶら	479 21.6 16.2 2
ほ	3 火			むぎいりごはん ハヤシライス ぎゅうにゅう ゆでやさい(ごまドレッシング)	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー パセリ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	647 20.0 20.1 1.7
ほ	4 水			**【カミカミこんだて】** むぎいりごはん セルフこうやどうふ ぎゅうにゅう さばのみそに いそべあえ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう さばのみそに のり	にんじん しいたけ いんげん ごぼう こまつな キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく ゼリー	692 25.5 21.7 1.7
	5 木			むぎいりごはん セルフにしょくどん ぎゅうにゅう こんさいのすましじる	たまご とりにく ぎゅうにゅう	えだまめ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく でんぷん	654 26.7 22.1 2.1
	6 金			むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき もやしとニラのおひたし かんこくふうみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ みそ	しょうが にんにく もやし にら にんじん ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら ごま	605 28.4 18.1 2
ほ	9 月			**【みやっこランチ -トマト- 】** ガーリックトースト ぎゅうにゅう ゆでやさい(たまねぎドレッシング) ミートボールとやさいのトマトに	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	にんにく パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ えだまめ トマト	パン バター じゃがいも あぶら さとう	642 23.5 21.7 2.8
	10 火			むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのつけこみやき のりナムル じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ のり こまつな	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	634 27.8 18.0 2
ほ	11 水			むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのきしゅうづけ おひたし ごもくきんぴら オレンジ	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう えだまめ だいこん オレンジ	こめ むぎ ごま こんにゃく あぶら さとう	581 19.9 15.7 1.8
	12 木			むぎいりごはん ぎゅうにゅう プルコギふういためもの かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし こまつな	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら でんぷん	614 23.2 19.1 1.7
ほ	13 金			**【けんみんのひこんだて】** むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのからあげ もやしとニラのごまあえ みそしる けんみんのひゼリー	ぎゅうにゅう モロ みそ	しょうが もやし にら にんじん かんぴょう たまねぎ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごま ゼリー	668 24.8 18.4 2.5
ほ	16 月			コッペパン(スライス) ぎゅうにゅう だいずミートいりキーマカレー ゆでやさい(ちゅうかゴマドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ アスパラ	パン	705 28.1 22.5 3
ほ	17 火			むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのうめしょうゆに にらとはるさめのいためもの いなかじる	ぎゅうにゅう いわし たまご ぶたにく とうふ みそ	にら にんじん えのきたけ しょうが かんぴょう ごぼう こまつな	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	665 28.0 18.8 2.4
ほ	18 水			むぎいりごはん ぎゅうにゅう ビビンバどん とうふのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	にんにく にんじん ほうれんそう もやし こまつな えのきたけ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぷん	639 25.1 22.8 2.1
ほ	19 木			むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのにもの	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ こんぶ ひじき だいず さつまあげ	レモン パセリ キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう	621 29.2 16.8 2.1
ほ	20 金			**【めあてこんだて -ただしいマナーをみにつけよう - 】** むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき さっぱりあえ にらたまトマトみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり たまご みそ	たまねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん にら	こめ むぎ	599 25.3 17.1 2
	23 月			コッペパン はちみつジャム ぎゅうにゅう タンドリーチキン ゆでやさい(てづくりドレッシング) ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン	にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな たまねぎ にんじん	パン はちみつジャム あぶら じゃがいも マカロニ	660 29.3 20.5 2.4
	24 火			**【おきなわこんだて】** むぎいりごはん ぎゅうにゅう タコライス アーサーじる シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ あおのり とうふ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり トマト ねぎ レタス	こめ むぎ あぶら ゼリー	588 24.3 18.7 2
	25 水			むぎいりごはん ぎゅうにゅう きびなごのカリカリフライ おひたし なまあげのからみいため	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ きびなごのカリカリフライ	キャベツ もやし にんじん えのきたけ しょうが こねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	665 24.9 23.6 1.4
ほ	26 木			**【すききらいこんだて -ねぎ- 】** むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフぶたばらねぎしおどん フォー とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら レモン	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん クイッティオ	671 20.7 23.9 1.6
	27 金			むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークソテー ゆでやさい(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく	りんご たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし	こめ むぎ さとう あぶら	608 22.4 18.6 1.7
ほ	30 月			キャラメルあげパン ぎゅうにゅう オムレツ やさいとウィンナーのスープに ゆでやさい(イタリアンドレッシング)	オムレツ ぎゅうにゅう ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー コーン	パン あぶら じゃがいも	661 27.3 28.4 2.4

歯と口の健康週間

地産地消週間

今月(こんげつ)の目当(めあ)て **正(ただ)しいマナーを身(み)に付(つ)けよう！**

食事(しょくじ)中(ちゅう)の姿勢(しせい)について



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
今月の平均値	**633**	**25**	**20.1**	**2.1**
中学年の給食一食分の栄養摂取基準値	650	21.5～32.5	14.4～21.6	2.0以下

【給食食材の放射性物質検査結果】
錦小で5月7日に給食用食材である「じゃがいも」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。