



7月 給食献立予定表

宇都宮市立岡本小学校

☆牛乳は毎日つきます！

給食回数14回(米飯11回、米粉1回、小麦1回、麺1回)

日付	こ ん だ て め い	・行事など ・学校園統一 献立 (☺)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(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			
1 (月)	むぎいりごはん やさしいっぱいにくだんご ゴーヤチャンプルー くきわかめのスープ		644 22.7 21	ぎゅうにゅう たまご まぐろツナ ぶたにく	やさしいっぱいにくだんご ベーコン くきわかめ	にがうり キャベツ たけのこ	もやし にんじん	こめ さとう	むぎ ごまあぶら
2 (火)	コッペパン アセロラゼリー セルフおさかなソーセイジフライサンド ボイルキャベツ サマーシチュー	☺	653 24.3 19.5	おさかなソーセイジフライ ぎゅうにゅう	とりにく	キャベツ にんじん	たまねぎ トマト	コッペパン さとう	じゃがいも サラダあぶら アセロラゼリー
3 (水)	むぎいりごはん ブルコギふういためもの タイピーエン れいとうパン	☺	689 20 21.4	ぎゅうにゅう いか うすらたまご	ぶたにく わかめ	たけのこ にんじん たまねぎ	ねぎ にら もやし	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ
4 (木)	むぎいりごはん しろみざかなのさいきょうやき ゆでやさい(うましおドレッシング) ぶたにくとじゃがいものにつけ	☺	684 25.5 16.7	ぎゅうにゅう さいきょうみそ わかめ	シルバー ぶたにく	にんじん グリンピース ホールコーン	たまねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダあぶら しらたき
5 (金)	セルフすめし セルフごもくちらしずし たなばたじる たなばたゼリー	七夕献立 ☺	682 24.5 15.9	ぎゅうにゅう とりにく なる	あぶらあげ きんしたまご かつおぶし	たけのこ かんぴょう グリンピース ねぎ	にんじん ごぼう こまつな	こめ こんにやく サラダあぶら たなばたゼリー	むぎ さとう そうめん
8 (月)	むぎいりごはん いかのチリソースがけ ゆでやさい(あおじそセビーチェ) とうがんスープ	☺	626 23.2 18.1	ぎゅうにゅう とりにく	いか	もやし ねぎ にんじん とうがん	しいたけ キャベツ こまつな チンゲンさい	こめ でんぶん ごまあぶら	むぎ サラダあぶら さとう
9 (火)	こめこパン りんごジャム とりにくのラタトゥユ ポテトチーズに	市水泳競技大会	650 25 18.8	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく サラダチーズ	ズッキーニ ビーマン トマト	なす たまねぎ パセリ	こめこパン じゃがいも りんごジャム	オリーブオイル マーガリン
10 (水)	むぎいりごはん あじのわふうマリネ おひたし みそしる		626 25.3 19.4	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ	あじ みそ	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	こまつな もやし なす	こめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら じゃがいも
11 (木)	むぎいりごはん ひゅうがなつのゼリー セルフちゅうかどん チンゲンさいととうふのスープ	☺	633 20.3 17.9	ぎゅうにゅう いか わかめ	ぶたにく とうふ うすらたまご	チンゲンさい たまねぎ しいたけ	キャベツ にんじん たけのこ	こめ サラダあぶら でんぶん ひゅうがなつゼリー	むぎ さとう ごまあぶら
12 (金)	むぎいりごはん いわしのかばやき ごまあえ きりぼしだいこんのもの	☺	663 23.8 18.8	ぎゅうにゅう さつまあげ	いわし あぶらあげ	いんげん にんじん だいこん	ほうれんそう もやし	こめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら ごま
16 (火)	スパゲティトマトミートボールソース ゆでやさい(イタリアンバジルドレッシング) れいとうみかん	トマト献立 ☺	613 26.1 16.8	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく ミートボール	もやし たまねぎ トマトソース グリンピース	にんじん トマト ブロッコリー キャベツ	スパゲティ さとう	サラダあぶら
17 (水)	むぎいりごはん ぶたしゃぶ(パンパンジードレッシング) ひややっこ みそしる	☺	650 24.9 19.3	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	ぶたにく みそ	キャベツ きゅうり こまつな	たまねぎ にんじん	こめ じゃがいも	むぎ
18 (木)	じゅうろっこごはん あげぎょうざ からしあえ おおいちょうじる マスカットゼリー	宮っ子ランチ ☺	659 20.9 17.4	ぎゅうにゅう かまぼこ	とりにく かつおぶし	きゅうり にんじん だいこん	もやし こまつな ねぎ	こめ サラダあぶら	じゅうろっこまい はるさめ
19 (金)	ごこくごはん なつやさいかレー フルーツポンチ かたぬきチーズ		706 18.8 16.8	とりにく かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう	なす かぼちゃ スズッキーニ みかんかんづめ	たまねぎ ビーマン ももかんづめ バインかんづめ	こめ サラダあぶら カクテルゼリー	ごこくまい さとう

☆小学校 中学年 一人一回あたりの学校給食 摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質24g、脂質17~21g、塩分相当2.00g未満
・都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の目標:何でも食べよう!

・しるわんによそうもの→オレンジ ・ひらざらによそうもの→みどり
・ふかざらによそうもの→ピンク

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

夏休みももうすぐです。夏バテ防止には、規則正しい生活とバランスのとれた食事が基本です。好き嫌いなく食べて、夜はしっかり休み、暑い夏を元気に過ごしましょう!

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にはたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。