



7月 こんだてよていひょう

宇都宮市立新田小学校

ひづけ	こんだてめい	お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal)
		きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	たんぱく質 (g)
		ちからやねつのもとになる	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1 (金)	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もの	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま	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 切干大根 にんじん	683 24 21.5 2.4
4 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたしゃぶ ひややつこ みそしる	こめ むぎ じゃがいも	炊込みわかめ ぎゅうにゅう ぶた肉 ちょいとうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	キャベツ もやし きゅうり にんじん こまつな	576 25.6 14.5 2.3
5 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ささみチーズフライ さっぱりあえ もずくスープ	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ササミチーズ のり もずく	こまつな キャベツ たけのこ にんじん しいたけ ねぎ みつば	590 22.1 17.4 2.1
6 (水)	パンズパン セルフドライカレーサンド ぎゅうにゅう かいそうサラダ あおじそドレッシング ヨーグルト	コッペパン こむぎこ サラダあぶら	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	689 34.8 19.6 2.4
7 (木)	【たなばたこんだて】 ごもくちらしすし ぎゅうにゅう たなばたじる たなばたゼリー	こめ むぎ さとう こんにゃく サラダあぶら そうめん ゼリー	あぶらあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう とり肉 なた かつおぶし	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	692 26.6 17.6 2.5
8 (金)	はつがげんまいいりごはん ぎゅうにゅう あじのわふうマリネ おひたし みそしる	こめ げんまい かたくりこ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ けずりぶし かつおぶし みそ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん なす さやいんげん	665 27.2 20.9 2.4
11 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのさいきょうやき 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 にももの おさかなふりかけ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう しらたき	ぎゅうにゅう ミナミカマス みそ ぶたにく	きゅうり キャベツ もやし ホールコーン にんじん たまねぎ グリーンピース	689 28.6 17.9 1.9
12 (火)	【みやっこランチ】 じゅうろっこくごはん ぎゅうにゅう みやっこランチぎょうざ からしあえ おおいちょうじる マスカットゼリー	こめ じゅうろっこくまい サラダあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とり肉 かまぼこ かつおぶし	きゅうり もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	648 20.7 16.6 2.0
13 (水)	ミルクパン イチゴジャム ぎゅうにゅう とりにくのラタトゥイユ ポテトのチーズに ようなしコンポート	コッペパン さとう いちごジャム オリーブオイル じゃがいも マーガリン	牛乳 ぎゅうにゅう とり肉 パーコン チーズ	ズッキーニ なす ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ トマト にんにく	711 33.8 20.2 2.3
14 (木)	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	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら ざらめ こんにゃく	ぎゅうにゅう あかうお 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 グリーンピース	592 25.7 15.7 2
15 (金)	ごこくごはん なつやさいかレー ぎゅうにゅう フルーツポンチ チーズ	こめ じゅうろっこくまい サラダあぶら はるさめ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう チーズ	なす たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ ピーマン にんにく みかん パイン	740 20.9 19.8 1.9
19 (火)	むぎいりごはん セルフとりそば ぎゅうにゅう やさいのちゅうかあえ みそしる	こめ むぎ さとう	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース もやし きゅうり きくらげ かんぴょう	660 28.4 20.1 2.5
20 (水)	ツナトースト ぎゅうにゅう ナムル きゃべつのスープ フローズンヨーグルト	パン ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	まぐろツナ ぎゅうにゅう パーコン ヨーグルト	たまねぎ パセリ マッシュルーム ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	676 26.4 24.3 2.7
献立内容は、都合により変更することがあります。					3,4年生の学校給食摂取基準 エネルギー (kcal) 650 たんぱく質 (g) 21.0~32.5 脂質 (g) 14.0~21.7 ナトリウム (食塩相当量) (g) 2.0
					今月平均 662 26.5 18.9 2.2



こんげつのもくひょう

じょうずにかたづけをしよう

◆7日 (木) セタ献立
◆12日 (火) 宮っこランチ
今月のたまねぎは
若松原の中村さんに、ねぎは
茂原の鈴木さんに
納めていただきます。





宮っこランチ【平和を願ってだいちょう献立】

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よさを知ることのできる給食です。夏の宮っこランチは「平和を願ってだいちょう献立」です。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、市民の強いエネルギーにより復興が進められ、現在のように家やお店が立ち並びまでに発展しました。戦後、人々がたくましく生き抜いてきたことに誇りを持ち、みなさんもがんばる気持ちを持てるといいですね。栄養たっぷりの地元の食材でスタミナをつけて、いろいろなことに挑戦してみましょ。