



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	からだのちょうしをととのえる	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
3 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう いかのチリソースがけ ゆでやさい かんこくふうドレッシング とうがんスープ おかずのり	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら さとう	ぎょうにゅう いか とりにく のり	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん とうがん しいたけ	629 25 18.3 2.3
4 (火)	わかめごはん ギョウにゅう ぶたしゃぶ げんえんごまドレッシング ひややっこみそしる	こめ むぎ じゃがいも	たきこみわかめ ギョウにゅう ぶたにく 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	617 28.1 16.1 2.8
5 (水)	コッペパン セルフドライカレーサンド ギョウにゅう 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	ぎょうにく ぶたにく ぎょうにゅう 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	684 34.5 20.2 2.4
6 (木)	はつがげんまいいりごはん ギョウにゅう あじのわふうマリネ おひたし みそしる	こめ はつがげんまい かたくりこ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎょうにゅう あじ みそ かつおぶし	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん なす さやいんげん	655 26.7 19.2 2.4
7 (金)	【たなばたこんだて】 ごもくちらしすし ギョウにゅう たなばたじる たなばたゼリー	こめ むぎ さとう こんにやく 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 ギョウにゅう とりにく なんと 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	677 25.7 15.6 2.5
10 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう 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	ぎょうにゅう ササミチーズ もみのり 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	593 22.2 17.5 2.1
11 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう あかうおのかすづけやき やさいのにんにく じょうゆあえ ひじきのいりに パナナ	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら ざらめ こんにやく	ぎょうにゅう 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 パナナ	602 26.3 14.2 2
12 (水)	ミルクパン イチゴジャム ギョウにゅう とりにくのラタトゥイユ ポテトのチーズに ようなしのコンポート	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 だいすマーガリン	ぎょうにゅう とりにく チーズ ベーコン	ズッキーニ なす ピーマン あかピーマン きピーマン たまねぎ トマト にんにく	710 34 19.9 2.4
13 (木)	【みやっこランチ】じゅうろっこくごはん ギョウにゅう 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	こめ じゅうろっこくまい サラダあぶら はるさめ	ぎょうにゅう とりにく 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	650 20.7 16.7 1.9
14 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう 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	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう しらたき	ぎょうにゅう たら みそ ぶたにく	きゅうり キャベツ もやし とうもろこし にんじん たまねぎ グリーンピース	635 27.6 12.9 1.7
18 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのかばやき とうもろこし きりぼしだいこんのにつけ	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま	ぎょうにゅう いわし さつまあげ	しょうが とうもろこし きりぼしだいこん にんじん	741 26.2 21.4 2
19 (水)	ひやしうどん ギョウにゅう てんぷら (い か・さつまいも) ゆでやさい げんえんわ ふうドレッシング レモンのタルト	うどん さつまいも レモントルト サラダあぶら	ぎょうにゅう かつおぶし いか	キャベツ もやし にんじん	594 18.8 22.5 2.9
20 (木)	むぎいりごはん セルフとりそばろ ギョウ 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 ギョウにゅう かつおぶし みそ	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース もやし きゅうり きくらげ かんぴょう	659 28.3 19.6 2.5
21 (金)	ごこくごはん なつやさいのカレー ギョウ にゅう フルーツポンチ チーズ	こめ ごこくまい サラダあぶら さとう ゼリー	とりにく チーズ ギョウにゅう	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	729 21 18.6 1.9

今月平均

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

655
26.0
18.0
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 (金) 七夕献立
 - ◆13日 (木) 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
茂原の鈴甲農園さんに
納めていただきます。



宮っこランチ【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「平和を願って大いちょう献立」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ぶまでに発展しました。戦後、人々がたくましく生きてきたことに誇りを持ち、みなさんもがんばる気持ちをもてるといいですね。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よう。