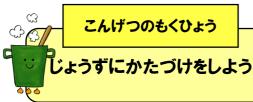
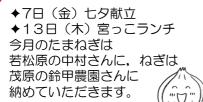




宇都宮市立新田小学校

		おも	なざいり	ょう	エグルチャン (kcal)
ひづけ	こんだてめい	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		からだのちょうしを	脂質 (g)
		もとになる	ちゃにくになる	ととのえる	食塩相当量(g)
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのチリ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう いか	にんにく しょうが	629
マ (目)	ソースがけ ゆでやさい かんこくふうド	かたくりこ サラダあぶら	とりにく のり	ねぎ キャベツ	25
0 (73)	レッシング とうがんスープ おかずのり	ごまあぶら さとう		もやし にんじん	18.3
		- \dot +\ +\		とうがん しいたけ	2.3
	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたしゃぶ	こめ むぎ じゃがいも	たきこみわかめ ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	617
4 (火)	げんえんごまドレッシング ひややっこ	C40.010	みそ かつおぶし	こまつな	28.1 16.1
	みそしる		15 200131 O		2.8
	コッペパン セルフドライカレーサンド	コッペパン こむぎこ		たまねぎ にんじん	684
5 (水)		サラダあぶら	ぎゅうにゅう かいそう	にんにく パセリ	34.5
	あおじそドレッシング ヨーグルト		ヨーグルト	キャベツ きゅうり	20.2
		こめ はつがげんまい	ぎゅうにゅう あじ	とうもろこし たまねぎ こまつな	2.4 655
	 はつがげんまいいりごはん ぎゅうにゅう	かたくりこ サラダあぶら	<u>-</u> -	キャベツ にんじん	26.7
6 (木)	あじのわふうマリネ おひたし みそしる	さとう ごま	15 200131 O	なす さやいんげん	19.2
		じゃがいも		2 (3 (1) (1) (1)	2.4
	【たなばたこんだて】	こめ むぎ		たけのこ しいたけ	677
7 (金)	ごもくちらしずし ぎゅうにゅう	さとうこんにゃく			25.7
	たなばたじる たなばたゼリー	サラダあぶら そうめん (ゼリー	とりにく なると かつおぶし	ごぼう えだまめ こまつな ねぎ	15.6 2.5
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ		こまつな キャベツ	593
10 (月)	ささみチーズフライ さっぱりあえ	サラダあぶら	もみのり もずく	たけのこ にんじん	22.2 17.5
10 (/3/	もずくスープ			しいたけ ねぎ みつば	17.5
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう あかうお	もやしキャベツ	602
11 (11)	あかうおのかすづけやき やさいのにんにく	ごまあぶら サラダあぶら	ひじき さつまあげ	にんじん にんにく	26.3 14.2
	じょうゆあえ ひじきのいりに バナナ	ざらめ こんにゃく	とりにく	グリンピース バナナ	14.2
	ミルクパン イチゴジャム ぎゅうにゅう	コッペパン さとう	ぎゅうにゅう とりにく		716
12 (7K)	とりにくのラタトゥイユ ポテトのチーズに	いちごジャム オリーブオイル		ピーマン あかピーマン	34
	ようなしのコンポート	じゃがいも だいずマーガリ	ン 	きピーマン たまねぎ トマト にんにく	19.9 2.4
		こめ じゅうろっこくまい	ぎゅうにゅう とりにく	きゅうり もやし	650
13 (木)	【みやっこランチ】じゅうろっこくごばんろ	サラダあぶら はるさめ		にんじん こまつな	20.7
13 (11)	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			だいこん ねぎ	16.7
			14 - 1 - 1 -		1.9
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう たらのさい	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら	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 とうもろこし	635 27.6 12.9
14 (金)	きょうやき ゆでやさい わふうドレッシン	さとう しらたき	131/212	にんじん たまねぎ	12.9
	グ ぶたにくとじゃがいものにつけ			グリンピース	1./
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう いわし	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
18 (火)	いわしのかばやきとうもろこし	さとう ごま			26.2 21.4
	きりぼしだいこんのにつけ				2
	ひやしうどん ぎゅうにゅう てんぷら(い			キャベツ もやし	594
19 (zk)	か・さつまいも) ゆでやさい げんえんわ	レモンタルト サラダあぶら	いか	にんじん	18.8
	ふうドレッシング レモンのタルト				22.5
		こめ むぎ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	2.9 659
20 /+	むぎいりごはん セルフとりそぼろ ぎゅう	さとう	かつおぶし みそ	しいたけグリンピース	28.3
20 (木)	にゅう やさいのちゅうかあえ みそしる			もやし きゅうり	19.6
		こめ ごこくまい	とりにく チーズ	きくらげ かんぴょう なす たまねぎ	659 28.3 19.6 729
21 (4)	ごこくごはん なつやさいのカレー ぎゅう	サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう	ズッキーニ かぼちゃ	21
21 (金)	にゅう フルーツポンチ チーズ	ゼリー		ピーマン にんにく	21 18.6
		1		みかん パイン	1.9 今月平均
				 3,4年生の学校給食摂取基準	655
G G	こんげつのもくひょう		(()	エネルギー(kcal) 650	26.0 18.0
W [2]			The state of the s	たんぱく質 (g) 21.0~32.5 脂質 (g) 14.0~21.7	2.2







オトリウム (食塩相当量) (g) 2.0

| 含っこランチ 【 平和を願って大いちょう献立 】

党っこランチは、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。

シャンディングです。

ないないです。

ないないないです。

ないないです。

ないないです。

ないないです。 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 る気持ちをもてるといいですね。栄養たっぷりな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う。