



6月 こんだてよていひょう



令和5年度

宇都宮市立新田小学校

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょう			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)

5月30日から6月16日はお弁当を持ってきてください



19 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため バンサンスウ はちみつレモンゼリー	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ピーマン もやし	670 22.9 13.6 1.9
20 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフこうやどうぶどん さばのみそに いそべあえ	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう こおりどうぶ あぶらあげ ぶたにく さば もみのり	にんじん しいたけ いんげん グリンピース ごぼう こまつな キャベツ	662 27.1 22.4 1.8
21 (水)	キャラメルあげパン きゅうにゅう プレーンオムレツ ミニトマト カレースープ	こめこパン サラダあぶら マカロニ じゃがいも ミルメークキャラメル	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン ぶたにく	ミニトマト にんじん たまねぎ パセリ	689 24.2 30.9 2.5
22 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのもの オレンジ	こめ むぎ ノンエッグマヨ こんにやく サラダあぶら ざらめ	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ しおこんぶ 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 オレンジ	643 31.9 16.9 2.1
23 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ならまん だいずもやしのキムチあえ トックスープ シークワサーゼリー	こめ むぎ ならまんじゅう トック ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご	だいずもやし なら にんじん しいたけ ちんげんさい ねぎ	623 23.8 14.4 2.7
26 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう はるまき はるさめサラダ マーボーやさいため	こめ むぎ サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく みそ	こまつな にんじん もやし キャベツ だけのこ さやいんげん にんにく しょうが	695 22.5 22.7 2
27 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう いかのまつかさやき ゆでやさいにんにくしょうゆあえ とんじる	こめ むぎ ごまあぶら さといも こんにやく サラダあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく だいこん ごぼう こまつな	595 29.2 14.1 2.5
28 (水)	【おはなしきゅうしょく】【セレクトきゅうしょく】 アップルパン きゅうにゅう にくだんご ゆでやさい フレンチドレッシング きつねうどんかたぬきうどん	コッペパン うどん サラダあぶら てんかす	ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし とりにく にくだんご わかめ あぶらあげ	アップルチップ ねぎ こまつな にんじん キャベツ とうもろこし	688 26.4 25.7 2.8
29 (木)	むぎいりごはん ハヤシライス きゅうにゅう ゆでやさい あおじそドレッシング セノビーゼリー	こめ むぎ サラダあぶら コニソーママーガリン こむぎこ じゃがいも ゼリー	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ ブロッコリー	682 20.9 17.3 2.3
30 (金)	むぎいりごはん セルフビビンバどん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかスープ れいとうみかん	こめ むぎ ごまあぶら さとう いりごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ	にんにく にんじん ほうれんそう だいずもやし ねぎ みかん	692 27.5 23.1 2.2

献立内容は、都合により変更することがあります。

こんげつのもくひょう

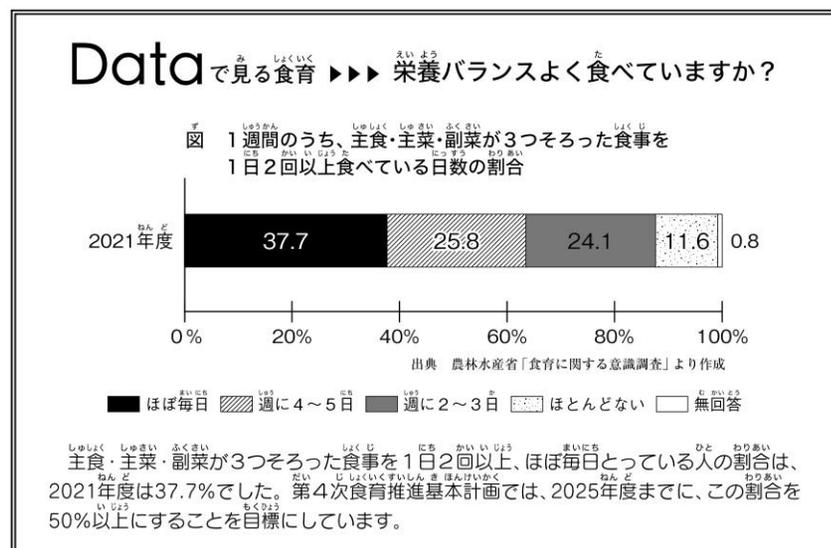
身の回りをきれいにして食べよう

◆28日 お話給食
絵本「きつねうどんたぬきうどん」
きつねうどんが大好きな、きつねくん。たぬきうどんが大好きな、たぬきくん。みなさんはどちらのうどんが好きですか？油揚げ（きつね）と天かす（たぬき）のセレクト給食にしました！

3,4年生の学校給食摂取基準	今月平均
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
	663
	25.6
	20.1
	2.2

◆今月のたまねぎは、若松原の中村さんに納めていただきます。

朝ごはんステップアップ



<p>ホップ (主食のみ)</p> <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p>ステップ (主食+1品)</p> <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<p>ジャンプ (バランスを考えると)</p> <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>
---	---	--



6月 こんだてよていひょう



令和5年度

宇都宮市立新田小学校

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょう			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	ちやにくになる	からだのちようしを	脂質 (g)

一日は朝ごはんから始まる

給食回数22回，米飯17回，
米粉パン1回，市産小麦パン3回

良ります 🍔