



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 (木)	むぎいりごはん ギョウニゅう あげかぼちゃとぶたにくのトウバンジャンあえ ちゅうかスープ ふりかけ	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら さとう	ギョウニゅう ぶたにく とりにく	かぼちゃ えだまめ キャベツ ちんげんさい にんじん しょうが	677 23.3 21.2 2.2
2 (金)	むぎいりごはん ギョウニゅう モロのみそづけ 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	ギョウニゅう モロ 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	653 27.7 14.6 1.9
5 (月)	ごこくごはん ギョウニゅう ゆでやさい かんこくふうドレッシング いかのチリソースがけ とうがんスープ	サラダあぶら こめ ごこくまい かたくりこ ごまあぶら さとう	とりにく ギョウニゅう いか	ねぎ キャベツ にんじん こまつな とうがん ほししいたけ ちんげんさい しょうが	643 25.2 19.0 2.3
6 (火)	【七夕献立】 すめし セルフごもくちらしすし ギョウニゅう たなばたじる あまのがわゼリー	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 ギョウニゅう とりにく なんと かつおぶし	たけのこ ほししいたけ にんじん かんぴょう ごぼう いんげん こまつな	689 26.4 17.4 2.7
7 (水)	パン セルフドライカレーサンド ギョウニゅう かいそうサラダ ごまドレッシング ヨーグルト	コッパパン こむぎこ サラダあぶら	ギョウニゅう ぶたにく ギョウニゅう 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	720 35.2 23.5 2.3
8 (木)	げんまいいりごはん ギョウニゅう おひたし あじのわふうマリネ こんにゃくきんぴら	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 こんにゃく	ギョウニゅう あじ けずりぶし ちくわ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん ごぼう さやいんげん	650 26.3 21.3 2.5
9 (金)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん ギョウニゅう ちんげんさいととうふのスープ ピーチコンポート	こめ むぎ サラダあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ いか うずらたまご ギョウニゅう とうふ わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン たけのこ ちんげんさい	623 24.7 15.0 2.3
12 (月)	わかめごはん ギョウニゅう ぶたしゃぶ わふうごまドレッシング ひややっこ みそしる	こめ むぎ じゃがいも	わかめ ギョウニゅう ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	619 27.4 16.5 3.0
13 (火)	むぎいりごはん ギョウニゅう あかうおのかすづけ やさいのにんにくじょう ゆあえ ひじきとだいずのいりに オレンジ	こめ むぎ ごまあぶら ざらめ サラダあぶら こんにゃく	ギョウニゅう あかうお ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	もやし キャベツ にんじん にんにく オレンジ	613 27.2 16.4 2.0
14 (水)	スパゲティー トマトソース ギョウニゅう ゆでやさい イタリアンドレッシング アセロラゼリー	サラダあぶら ざらめ スパゲティ	ぶたにく ギョウニゅう ベーコン チーズ ギョウニゅう	にんにく にんじん たまねぎ トマト とうもろこし グリーンピース キャベツ もやし	631 29.5 15.1 1.6
15 (木)	【宮っこランチ】 じゅうろっこくごはん ギョウニゅう あげぎょうざ からしあえ おいちようじる 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	ギョウニゅう 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	581 18.3 15.2 1.6
16 (金)	むぎいりごはん ギョウニゅう ぶたにくのワインやき こんにゃくサラダ あおじそドレッシング みそしる れいとうみかん	こめ むぎ さとう こんにゃく	ギョウニゅう ぶたにく かいそう みそ かつおぶし	しょうが パセリ キャベツ とうもろこし なす いんげん たまねぎ みかん	611 27.1 13.6 2.2
19 (月)	むぎいりごはん ギョウニゅう とりにくのからあげ はるさめサラダ もずくスープ	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ギョウニゅう とりにく もずく	しょうが にんじん にら キャベツ たけのこ ほししいたけ ねぎ みつば	647 22.4 22.6 2.4
20 (火)	むぎいりごはん なつやさいカレー ギョウニゅう フルーツポンチ チーズ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ゼリー	とりにく ギョウニゅう 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 もも パイン	716 20.2 18.6 1.6

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	今月平均
エネルギー (kcal) 650	648
たんぱく質 (g) 21.0~32.5	25.7
脂質 (g) 14.0~21.7	17.8
ナトリウム (食塩相当量) (g) 2.0	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

- ◆6日 (火) 七夕献立
- ◆15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
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もちたいですね。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う。