



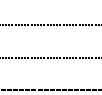
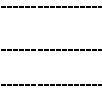
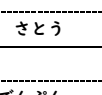
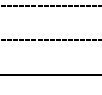
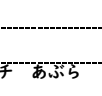
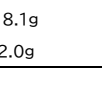
6月のこんだてよていひょう



※つごうによりへんこうすることがあります。

宇都宮市立雀宮中央小学校 きゅうしよくかいすう 21かい

ひにち	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(たんぱく質)(g)
		あか 主に血や肉になる食品	みどり 主に体の調子を整える食品	きいろ 主に熱や力になる食品	
2 月	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			626
	じゃこてん	タラ アジ	キャベツ にんじん たまねぎ	でんぶん あぶら	22.9
	やさいのちゅうかあえ		もやし きゅうり にんじん		18.0
	ぐだくさんみそしる	ぶた肉 わかめ みそ	にんじん もやし ねぎ にんにく	じゃがいも あぶら	2.6
3 火	むぎいりごはん			米 むぎ	610
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9
	ぶたにくとやさいのみそいため	ぶた肉 みそ	キャベツ ねぎ にんじん ほししいたけ ビーマン	さとう でんぶん	18.8
	わかめスープ	わかめ	にんじん たまねぎ	はるさめ ごま	1.6
4 水	くちとはのけんこうしょうかんこんだて①				
	きなこトースト	きなこ		パン バター さとう	692
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7
	ポークビーンズ	ぶた肉 だいず チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	じゃがいも あぶら	24.6
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ	きゅうり キャベツ コーン	ごまあぶら ごま	2.5
	りんごとヨーグルトふうみのゼリー	とうにゅう	りんご	さとう かんてん	
5 木	くちとはのけんこうしょうかんこんだて②				
	はつがげんまいいりごはん			米 はつがげんまい	649
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3
	イワシのかりかりフライ2ひき	イワシ	しょうが	さとう でんぶん げんまい ごめこ あぶら	21.9
	だいずもやしのナムル		だいずもやし こまつな にんじん	ごまあぶら	1.6
	かむかむみそしる	ぶた肉 こおりとうふ	にんじん だいこん ごぼう たけのこ	あぶら	
6 金	そういつきねんびこんだて				
	せきはん(ごましお)	ささげ		米 もち米 ごま	708
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6
	ぶた肉のしょうがやき	ぶた肉	しょうが		22.4
	さっぱりあえ	のり	きゅうり もやし キャベツ		1.9
	かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ こまつな にんじん	でんぶん	
9 月	マスカットゼリー		マスカット	さとう	
	くちとはのけんこうしょうかんこんだて③				
	むぎいりごはん			米 むぎ	598
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.3
	イカのまつかさやき	イカ			13.9
	ピーマンのじゃこいため	じゃこ	ピーマン あかピーマン きピーマン たまねぎ	あぶら ごま	2.4
10 火	さつまじる	とり肉 とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく あぶら	
	くちとはのけんこうしょうかんこんだて④				
	むぎいりごはん			米 むぎ	672
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7
	サンマのカボスレモンに	サンマ	レモン	さとう でんぶん	23.0
	からしあえ		もやし はくさい ほうれんそう	ごま	2.1
11 水	こうやとうふのもの	ぶた肉 こうやとうふ	にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう	こんにゃく あぶら さとう	
	コッパパン			パン	
	キャラメルクリーム			キャラメルクリーム	596
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.3
	あげじゃがいものトマトソースがらめ	ぶた肉	にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ	じゃがいも あぶら	16.2
	やさいスープ	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな		2.5
12 木	けんさんヨーグルト	ヨーグルト			
	むぎいりごはん			米 むぎ	
	チキンカレー	とり肉	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース	ルウ あぶら じゃがいも	689
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8
	だいこんのペペロンチーノふうサラダ		だいこん もやし にんじん きゅうり にんにく	あぶら	21.3
13 金	あじつけこざかな	イワシ		さとう ごま	2.6
	むぎいりごはん			米 むぎ	
	セルフビビンバどん(ひきにく)	ぶた肉 みそ だいず	にんにく	さとう	606
	" (ナムル)		にんじん ほうれんそう もやし	ごま ごまあぶら	25.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.1
13 金	とうふのちゅうかたまごスープ	たまご とうふ わかめ	ねぎ	ごまあぶら でんぶん	2.3

ひにち	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(たんぱく) (g)	
		あか 主に血や肉になる食品	みどり 主に体の調子を整える食品	きいろ 主に熱や力になる食品		
16 月	けんみんのひきゅうしよく・ちさんちしょうすいしんきょうかしゅうかん①					715 30.2 19 2.1
	むぎいりごはん			米 おぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	モロフライ	モロ たまご		あぶら こめこ パンこ		
	もやしとニラのごまあえ		もやし ニラ にんじん	ごま さとう		
	じゃがいものみそしる	みそ あぶらあげ	こまつな たまねぎ	じゃがいも		
けんみんのひ いちごゼリー	とうにゅう	いちご	さとう			
17 火	ちさんちしょうすいしんきょうかしゅうかん②					653 32.8 17.8 2.2
	むぎいりごはん			米 おぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とり肉のさんみやき	とり肉	にんにく ねぎ	さとう		
	ナムル		こまつな きゃべつ にんじん もやし	ごまあぶら		
	かんぴょうのいために	たまご とり肉 あぶらあげ	かんぴょう ごぼう にんじん えだまめ	さとう あぶら		
18 水	ちさんちしょうすいしんきょうかしゅうかん③					593 23.4 22.8 1.7
	シュガートースト			パン マーガリン さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンポトフ	とり肉	たまねぎ キャベツ アスパラガス にんじん セロリ	じゃがいも あぶら		
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー キャベツ にんじん	あぶら さとう		
	みやっこランチ(たまねぎ)・ちさんちしょうすいしんきょうかしゅうかん④					
ごはん			米			
ハヤシライス	ぶた肉	たまねぎ トマト にんじん しめじ	こむぎこ バター ルウ あぶら			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
ゆでやさいのあおじそどれっしんぐあえ		キャベツ にんじん きゅうり しそ	さとう			
20 金	ちさんちしょうすいしんきょうかしゅうかん⑤					613 25.8 17.2 2.1
	むぎいりごはん			米 おぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スタミナいため	ぶた肉	たまねぎ にんにく にら	さとう		
	いそべあえ	のり	もやし キャベツ ほうれんそう			
	こんさいのみそしる	みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな	さといも こんにゃく		
23 月	むぎいりごはん			米 おぎ		606 23.8 18.4 1.9
	セルフタコライス(ぐ)	ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんにく にんじん トマト レタス	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	もずくスープ	とうふ もずく とうふ	ねぎ にんじん こまつな			
24 火	むぎいりごはん			米 おぎ		652 22.9 16.9 2.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	エビしゅうまい2こ	エビ タラ	たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう パンこ あぶら		
	きりぼしだいこんのポンずあえ		きりぼしだいこん にんじん こまつな	すりごま		
	なつの肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ にんにく えだまめ	しらたき じゃがいも さとう		
25 水	スパゲティー			スパゲティー		647 30.0 19.8 2.1
	肉みそソース	ぶた肉 だいず みそ	にんじん たまねぎ にんにく たけのこ	あぶら ごまあぶら でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キャベツのサラダ	わかめ	キャベツ にんじん コーン			
26 木	むぎいりごはん			米 おぎ		634 23.2 21.1 1.7
	セルフぶたねぎしおどん	ぶた肉	ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし にら レモン	ごまあぶら でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フオースープ	とり肉	もやし チンゲンサイ たまねぎ	ビーフン		
27 金	むぎいりごはん			米 おぎ		703 26 22.0 2.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのにしょくあげ	ちくわ のり たまご		こむぎこ あぶら		
	だいこんおろし		だいこん			
	なまあげとやさいのにつけ	なまあげ	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぶん		
30 月	むぎいりごはん			米 おぎ		667 28.9 20.2 2.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ヤンニョムチキン	とりにく コチュジャン		でんぶん コンスターチ あぶら さとう ごまあぶら		
	チョレギふうサラダ	のり	ほうれんそう にんじん キャベツ にんにく	ごまあぶら ごま		
	かんこくふうみそしる	くきわかめ ぶた肉 とうふ みそ	にんにく にんじん もやし ねぎ	ごまあぶら ごま		

6月は環境月間です。また、6月5日(木)は環境の日です。さらに、日本の提案により国連「世界環境デー」でもあります。
給食の産地や農家さんについて知ったり、残さず食べる事はSDGsにもつながります。
環境について、考えてみましょう。



下線が引いてあるのは、
すずめのみや ちく ぐ やさい
雀宮 地区で作られた野菜です。

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準		今日の平均
エネルギー	650kcal	647
たんぱく質	26.0g	25.5
脂質	18.1g	19.7
塩分相当	2.0g	2.0