



# 7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 14かい

| ひにち  | こんだて                              | おもなざいりょう                     |                                    |                    | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しじふ(g)<br>えんぶん(たんぱく)とう<br>(g) |
|------|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------|
|      |                                   | あか<br>主に血や肉になる食品             | みどり<br>主に体の調子を整える食品                | きいろ<br>主に熱や力になる食品  |                                                              |
| 1 火  | はんげしょうきゅうしよく                      |                              |                                    |                    |                                                              |
|      | むぎいりごはん                           |                              |                                    | 米 むぎ               | 614                                                          |
|      | ぎゅうにゅう                            | ぎゅうにゅう                       |                                    |                    | 21.2                                                         |
|      | タコメンチ                             | タコ タラ あおさ                    | キャベツ しょうが                          | パンこ こむぎこ さとう あぶら   | 14.8                                                         |
|      | とうがんのごまずあえ                        |                              | とうがん にんじん きゅうり コーン                 | さとう ごま             | 1.9                                                          |
| 2 水  | みそしる                              | みそ わかめ                       | たまねぎ こまつな                          | じゃがいも              |                                                              |
|      | きゅうしよくいりん こうあん いじめせろレモンゼリー-きゅうしよく |                              |                                    |                    |                                                              |
|      | バーガーパン                            |                              |                                    | パン                 | 665                                                          |
|      | セルフチーズハンバーガー (てづくりソース)            | とり肉 ぶた肉 チーズ                  | たまねぎ にんにく しょうが                     | さとう あぶら            | 26.6                                                         |
|      | ぎゅうにゅう                            | ぎゅうにゅう                       |                                    |                    | 23.7                                                         |
| 3 木  | ポイルキャベツ                           |                              | キャベツ                               |                    | 2.9                                                          |
|      | キャベツのスープ                          | ベーコン                         | キャベツ にんじん たまねぎ                     |                    |                                                              |
|      | レモンゼリー                            |                              | パイナップル レモン                         | さとう                |                                                              |
| 4 金  | むぎいりごはん                           |                              |                                    | 米 むぎ               | 642                                                          |
|      | ぎゅうにゅう                            | ぎゅうにゅう                       |                                    |                    | 25.7                                                         |
|      | アジのわふうマリネ                         | アジ                           | たまねぎ                               | あぶら さとう でんぶん       | 18.5                                                         |
|      | おひたし                              |                              | もやし キャベツ にんじん                      |                    | 2.4                                                          |
| 7 月  | なすとじゃがいものみそしる                     | みそ                           | なす たまねぎ                            | じゃがいも              |                                                              |
|      | むぎいりごはん                           |                              |                                    | 米 むぎ               | 636                                                          |
|      | ぎゅうにゅう                            | ぎゅうにゅう                       |                                    |                    | 30.5                                                         |
|      | セルフとりそば                           | とり肉                          | たまねぎ にんじん えだまめ                     | あぶら さとう            | 16.3                                                         |
| 8 火  | みそけんちんじる                          | とうふ みそ                       | だいこん にんじん ごぼう こまつな                 | あぶら こんにゃく さといも     | 2.1                                                          |
|      | たなばたきゅうしよく                        |                              |                                    |                    |                                                              |
|      | すめし                               |                              |                                    | さとう 米 むぎ           | 684                                                          |
|      | セルフごもくちらしずし                       | とり肉 あぶらあげ たまご                | たけのこ にんじん ぼしじいたけ かんぴょう<br>ごぼう えだまめ | さとう あぶら こんにゃく      | 26.7                                                         |
|      | ぎゅうにゅう                            | ぎゅうにゅう                       |                                    |                    | 18.5                                                         |
| 9 水  | たなばたじる                            | なると とり肉                      | にんじん こまつな                          | そうめん               | 2.3                                                          |
|      | たなばたゼリー                           |                              | みかん ぶどう レモン                        | さとう かんてん あぶら       |                                                              |
|      | むぎいりごはん                           |                              |                                    | 米 むぎ               | 593                                                          |
|      | ぎゅうにゅう                            | ぎゅうにゅう                       |                                    |                    | 21.9                                                         |
| 10 木 | プルコギふういためもの                       | ぶた肉 みそ                       | にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ<br>もやし エリンギ | さとう ごまあぶら でんぶん     | 16.9                                                         |
|      | キムチスープ                            |                              | キャベツ もやし にんじん えのきたけ                | はるさめ ごま            | 2.2                                                          |
|      | こめこパン                             |                              |                                    | 米こパン               | 609                                                          |
|      | キャラメルクリーム                         |                              |                                    | キャラメルクリーム          |                                                              |
| 11 金 | ぎゅうにゅう                            | ぎゅうにゅう                       |                                    |                    | 29.4                                                         |
|      | とりにくとかさいのケチャップがらめ                 | とり肉                          | たまねぎ ピーマン にんじん レモン                 | あぶら でんぶん さとう       | 21.5                                                         |
|      | ゆでやさいのわふうドレッシングあえ                 |                              | ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ              | あぶら でんぶん さとう       | 1.7                                                          |
|      | なっとうのひきゅうしよく                      | きょうのなっとうは、あずましくひんさんからいただきました |                                    |                    |                                                              |
| 11 金 | むぎいりごはん                           |                              |                                    | 米 むぎ               | 703                                                          |
|      | ぎゅうにゅう                            | ぎゅうにゅう                       |                                    |                    | 28.0                                                         |
|      | ちくわのカレーあげ2こ                       | ちくわ                          |                                    | こむぎこ あぶら           | 20.4                                                         |
|      | だいこんおろし                           |                              | だいこん                               |                    | 1.8                                                          |
|      | だいこんとこんにゃくのいために                   | とり肉                          |                                    | こんにゃく さとう でんぶん     |                                                              |
| 12 土 | ひきわりなっとう                          | なっとう                         |                                    |                    |                                                              |
|      | みやっこランチ(なつ)                       |                              |                                    |                    |                                                              |
|      | じゅうろっくごはん                         |                              |                                    | 米 むぎ くら米 あか米 きび    | 601                                                          |
|      | ぎゅうにゅう                            | ぎゅうにゅう                       |                                    |                    | 20.4                                                         |
|      | みやっこランチぎょうざ2こ                     | ぶた肉                          | かんぴょう キャベツ にら ねぎ たまねぎ<br>しょうが にんにく | あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ | 16.8                                                         |
| 12 日 | からしあえ                             |                              | きゅうり もやし にんじん                      | はるさめ               | 1.8                                                          |
|      | おいちようじる                           | かまぼこ とり肉                     | こまつな だいこん にんじん ねぎ                  |                    |                                                              |

| ひにち  | こんだて              | おもなざいりょう         |                                   |                    | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しんじつ(g)<br>えんぶん(たんぱく質)<br>(g) |
|------|-------------------|------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------|
|      |                   | あか<br>主に血や肉になる食品 | みどり<br>主に体の調子を整える食品               | きいろ<br>主に熱や力になる食品  |                                                              |
| 14 月 | むぎいりごはん           |                  |                                   | 米 むぎ               |                                                              |
|      | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう           |                                   |                    | 631                                                          |
|      | イカのチリソースがらめ       | イカ               | にんにく しょうが ねぎ トマト りんご              | でんぶん あぶら ごまあぶら さとう | 24.7                                                         |
|      | ちゅうかあえ            |                  | キャベツ にんじん こまつな にんにく               | ごまあぶら ごま           | 18.5                                                         |
|      | ゆうがおのスープ          | たまご              | ゆうがお チンゲンさい しょうが にんじん             | あぶら                | 2.1                                                          |
| 15 火 | むぎいりごはん           |                  |                                   | 米 むぎ               |                                                              |
|      | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう           |                                   |                    | 587                                                          |
|      | あかうおのかすづけ         | あかうお             |                                   | さとう                | 25.5                                                         |
|      | やさいのポンずあえ         |                  | もやし キャベツ にんじん                     | ごま                 | 15.1                                                         |
|      | ひじきのいりに           | ひじき さつまあげ とり肉    | にんじん                              | あぶら さとう こんにゃく      | 1.9                                                          |
| 16 水 | セレクトきゅうしょく        | ①または②をえらんでください   |                                   |                    | ①715                                                         |
|      | ドックパン             |                  |                                   | パン                 | 23.3                                                         |
|      | セルフおさかなソーセージサンド   | おさかなソーセージ        |                                   | あぶら パンこ こむぎこ       | 23.1                                                         |
|      | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう           |                                   |                    | 2.7                                                          |
|      | レタス               |                  | レタス                               |                    | ②652                                                         |
|      | サマーシチュー           | とり肉              | たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく           | じゃがいも              | 22.5                                                         |
|      | ①とうにゅうアイス         | とうにゅう            |                                   | さとう あぶら            | 20.5                                                         |
|      | ②ソーダシャーベット        |                  | りんご                               | さとう                | 2.6                                                          |
| 17 木 | むぎいりごはん           |                  |                                   | 米 むぎ               |                                                              |
|      | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう           |                                   |                    | 602                                                          |
|      | にくだんご(ケチャップあじ 2こ) | とり肉 ぶた肉 だいず      | たまねぎ にんにく しょうが トマト                | あぶら さとう            | 22.4                                                         |
|      | ゴーヤチャンプルー         | たまご ツナ           | ゴーヤ もやし                           | ごまあぶら さとう          | 18.6                                                         |
|      | くきわかめのスープ         | ぶた肉 くきわかめ        | キャベツ にんじん たけのこ もやし                | ごまあぶら              | 1.8                                                          |
| 18 金 | むぎいりごはん           |                  |                                   | 米 むぎ               | 714                                                          |
|      | なつやさいカレー          | とり肉 こなチーズ        | なす たまねぎ かぼちゃ あかパプリカ いんげん トマト にんにく | あぶら ルウ             | 19.6                                                         |
|      | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう           |                                   |                    | 17.7                                                         |
|      | フルーツポンチ           |                  | みかん パイナップル もも いちご                 | さとう                | 1.4                                                          |

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

みやこランチ(11日)は、私たちの住む宇都宮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。今回は夏メニュー「平和を願って大いちょう献立」で、空襲をうけながらも、戦後、人々がたくましく生き抜いてきたことに思いをさせ、自分もがんばろうという意欲をもってほしいと考えた献立です。



## ☆夏休みもバランスのよい食生活を!

- 朝食をとろう  
朝食は1日の元気の源です。バランスよく食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう  
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう  
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

