



給食献立予定表

★☆☆☆☆
今月の給食目標
食事の大切さについて考えよう！



宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい	1食分(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ほね きんにく 骨や筋肉をつくるものになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1 (火)	ごこくごはん ぎゅうにゅう	738	ぎゅうにゅう		こめ ごこく
	なつやさいのカレー	20.4	とりにく こなチーズ	なす たまねぎ さやいんげん かぼちゃ बीマン にんにく	サラダあぶら
	フルーツポンチ	17.6		みかん パイン もも	さとう カクテルゼリー
	たこやき		たこ	キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ あげだま サラダあぶら さとう
2 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう	610	ぎゅうにゅう		コッペパン
	いちごジャム	27.7			いちごジャム
	たらのラタトゥイユやき	17.5	たら パーコン	スッキーニ なす たまねぎ にんにく トマト बीマン パプリカ	オリーブオイル
	ポテトチーズに		チーズ	パセリ	じゃがいも マーガリン
3 (木)	セルフとりそぼろどん ぎゅうにゅう	653	ぎゅうにゅう		
	(むぎいりごはん・とりそぼろ)	31.4	とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース	こめ むぎ さとう
	やさいのちゅうかあえ	16.1		もやし きゅうり にんじん	さとう ラーゆ
	みそしる		かつおぶし みそ	かんぴょう にら にんじん たまねぎ	
4 (金)	じゅうろっこくごはん ぎゅうにゅう	628	ぎゅうにゅう		こめ むぎ じゅうろっこく
	みやっこランチぎょうざ	20.9	ぶたにく	キャベツ にら しょうが にんにく たまねぎ ねぎ かんぴょう	かたくりこ ごまあぶら サラダあぶら こむぎこ さとう
	からしあえ	17.4		きゅうり もやし にんじん	はるさめ
	おおいちょうじる		とりにく かつおぶし かまぼこ	こまつな だいこん にんじん ねぎ	
7 (月)	セルフごもくちらしずし ぎゅうにゅう	724	ぎゅうにゅう		
	(すめし・ごもくちらしずしのぐ)	26.7	あぶらあげ とりにく	たけのこ しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう グリンピース	こめ むぎ さとう サラダあぶら こんにゃく
	たなばたじる	17.8	うおめん とりにく かまぼこ かつおぶし	にんじん こまつな	
	てづくりたなばたゼリー				グレープゼリー あんにんどうふ
8 (火)	こめこパン ぎゅうにゅう	613	ぎゅうにゅう		こめこパン
	くろまめきなこクリーム	29.3			くりまめきなこクリーム
	ハンバーグ	27.6	ぶたにく とりにく	たまねぎ	かたくりこ
	ゆでやさい			キャベツ もやし にんじん	サラダあぶら
9 (水)	モロヘイヤスープ		パーコン たまご	モロヘイヤ たまねぎ トマト	サラダあぶら
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	638	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	あじのわふうマリネ	26.1	あじ	たまねぎ	かたくりこ サラダあぶら
	おひたし	18.0		こまつな キャベツ にんじん	ごま
10 (木)	みそしる		かつおぶし みそ	なす さやいんげん	じゃがいも
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	754	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	あげかぼちゃとぶたにくのとうばんじゃんあえ	28.9	ぶたにく	かぼちゃ しょうが えだまめ	かたくりこ サラダあぶら さとう ごまあぶら
	ちゅうかスープ	24.8	たまご ハム	キャベツ にんじん チンゲンサイ	ごまあぶら
11 (金)	なっとう		なっとう		
	セルフかしわてんどん ぎゅうにゅう	639	ぎゅうにゅう		
	(むぎいりごはん・かしわてん・かぼちゃてん・てんどんのたれ)	19.3	たまご とりにく	かぼちゃ	こむぎこ てんどんのたれ
	さっぱりあえ	20.4	のり	こまつな キャベツ	
14 (月)	もずくスープ		もずく	たけのこ にんじん しいたけ ねぎ みつば	
	わかめごはん ぎゅうにゅう	658	わかめ ぎゅうにゅう		こめ むぎ さとう
	ぶたしゃぶ	29.0	ぶたにく	キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごまドレッシング
	ひややっこ	19.6	ひややっこ		
お話し きょうしゅく 給食	みそしる		あぶらあげ かつおぶし みそ	こまつな	じゃがいも



給食献立予定表

★☆☆☆☆
今月の給食目標
食事の大切さについて考えよう！



宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい		エネルギー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
				ほね きんにく 骨や筋肉をつくるもとになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
15 (火)	セルフカツバーガー (パンズパン・ハムカツ・キャベツ)	おでかけ 「カエルの」	612			
			23.3	ハム	キャベツ	パンズパン パンこ さとう こむぎこ サラダあぶら
			18.9	ぎゅうにゅう		
				ベーコン	にんじん たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも
16 (水)	たけのこごはん ぎゅうにゅう たらのてりやき いそべあえ にらたまじる	バス 「もぐら」	598	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん グリンピース	さとう
			32.3	たら	しょうが	さとう ごま
			16.9	のり	ほうれんそう キャベツ	
				たまご かつおぶし	にら たまねぎ	
17 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのワインやき こんにやくサラダ みそしる れいとうみかん	ぼうけん 「エルマーの」	618	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			27.1	ぶたにく	しょうが パセリ	さとう
			13.8	かいそうミックス	キャベツ コーン	こんにやく
				みそ かつおぶし	なす さやいんげん たまねぎ	
18 (金)	にぎやかうどん (うどん・かきあげ・かいそうサラダ・めんつゆ) ぎゅうにゅう レモンマフィン	うーやん 「うどんの」	616			
			16.2	わかめ	もやし キャベツ コーン にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく	うどん こむぎこ サラダあぶら めんつゆ ごまあぶら
			22.0	ぎゅうにゅう		
				とうにゅう だいすこ	レモン	さとう こめこ かたくりこ

☆ 給食は都合により変更になる場合があります。 学校給食摂取基準：エネルギー 650kcal タンパク質 26g 脂質 18.1g 塩分 2g未満
☆ 米・パン（小麦粉）は宇都宮市産、牛乳・卵は栃木県産です。 平均摂取量：エネルギー 649kcal タンパク質 25.6g 脂質 19.2g 塩分 2.2g
給食回数 14回（米飯回数11回） 米粉パン1回

夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」

長期休業中は、いつもより夜更かしをしたり、朝はゆっくり寝ていたりしたいもの。たまにはそんな日もありますが、習慣化は避けたいところです。

私たちは、毎朝同じ時間に日光を浴びることで体のリズムが整い、成長に必要なホルモンもこのリズムに沿って分泌されます。また、日光浴で分泌される「セロトニン」には、心の安定やストレスにも効果があるそうです。早起きをしたら朝ごはんをしっかり食べて脳を働かせ、元気に1日をスタートさせましょう！

夏休み明けの給食は、8月29日（金）から始まります。おいしい給食を準備して、給食室一同、みなさんに会えることを楽しみにしていますね♪



令和7年度 トマト料理コンクール



今年度も、市内の小・中学生を対象に「トマト料理コンクール」が開催されます。個人はもちろん、グループでの応募もできます。夏休み中に挑戦してみませんか？みなさんのアイデアを活かしたレシピをお待ちしています！

