



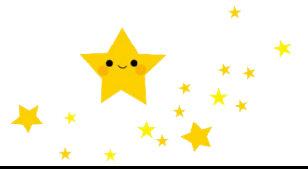
きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

こん げつ の きゅう しょく もく ひょう
今月の給食目標

たの しょくじ ば
楽しい食事の場をつくろう！



日付	こ ん だ て め い	I類 [※] -(kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う		
			ち 血 や に く に な る	からだ ちようし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
3 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう	594	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	やきざかな(あかうおかすづけ)	25.5	あかうお		
	やさいのにんにくじょうゆあえ	15.9		もやし キャベツ にんじん ニンニク	ごまあぶら
	ひじきのいりに		ひじき とりにく さつまあげ	にんじん グリンピース	こんにゃく さとう あぶら
4 (火)	コッペパン(チョコジャム)	664			コッペパン だいずチョコレート
	とりにくのラタトゥイユ	32.7 24	とりにく	ズッキーニ なす たまねぎ ピーマン(あお・あか・きいろ) トマト ニンニク オレガノ	オリーブオイル
	ポテトチーズに きゅうにゅう		ベーコン チーズ きゅうにゅう	パセリ	じゃがいも マーガリン
5 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう	638	ぎゅうにゅう きゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフとりそば	31	とりにく	たまねぎ にんじん しじみ グリンピース	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 きくらげ	アーモンド さとう
	みそしる		みそ	かんぴょう にんじん たまねぎ	
6 (木)	十六穀ごはん きゅうにゅう	646	ぎゅうにゅう		こめ じゅうろっこくざっく
	宮っ子ランチぎょうざ	20.5	みやっこランチぎょうざ		あぶら
	からしあえ	16.6		きゅうり もやし ねぎ	はるさめ
	大イチョウじる マスカットゼリー		いちようのかまぼこ とりにく	こまつな だいこん にんじん ねぎ	マスカットゼリー
7 (金)	すめし セルフごもくちらしずし	680	あぶらあげ とりにく たまご	だけのこ しじみ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ	こめ むぎ こんにゃく さとう
	たなばたじる	26.4	とりにく なると	にんじん こまつな	そうめん
	★七夕 たなばたデザート きゅうにゅう	17.1	ぎゅうにゅう		たなばたデザート(ゼリー)
10 (月)	わかめごはん きゅうにゅう	657	わかめ くきわかめ きゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたしゃぶ	28.7	ぶたにく	キャベツ もやし きゅうり にんじん	
	ひややっこ	22.3	とうふ		
	みそしる		わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ	
11 (火)	米粉パン(ごまクリーム) 牛乳	616	ぎゅうにゅう		こめこパン ごまクリーム
	ハンバーグ	28.7	ハンバーグ		さとう
	ゆでやさい てづくりドレ(フレンチ)	24.9		キャベツ にんじん もやし	あぶら
	ワンタンスープ		ぶたにく	キャベツ にんじん もやし ねぎ	ワンタン
12 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう	630	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	やさいいりにくだんご	25.1	とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ ねぎ しょうが	
	ゴーヤーチャンプルー	20.8	たまご ツナ なまあげ	にがうり(ゴーヤー) もやし	さとう ごまあぶら
	くきわかめスープ		ぶたにく くきわかめ	キャベツ にんじん だけのこ もやし	

★七夕★

七夕は中国から日本に伝わった星祭りです。ひこ星と織姫という男女の星が天の川をはさんで向かい合っていて、この2つの星が1年に1度、7月7日にだけ会えるという言い伝えから、祭りが始まりました。日本では平安時代に宮中行事として供え物をして星をながめたり、音楽や和歌を楽しんでいたものが、江戸時代に庶民でも広まり、全国で行われるようになりました。人々は野菜や果物をそなえて、詩歌や習いごとの上達を願いました。もとは梶の葉に和歌を書き飾っていたものやがて五色の短冊に願いごとを書くものに変化していき

★夏の宮っ子ランチ「平和を願って大イチョウ献立」夏の宮っ子ランチは宇都宮市の中心地にあり、シンボルになっている大イチョウにちなんだ献立です。当日は献立の紹介もするので楽しみに！



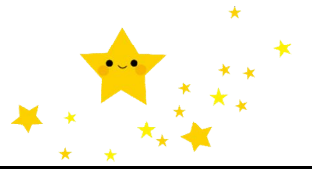
短冊と梶の葉



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校



こん げつ の きゅう しょく ちく ひょう
今月の給食目標

たの しい しょくじ の ば をつくろう！
楽しい食事の場をつくろう！

日付	こ ん だ て め い	I材料-(kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う		
			ち 血 や に く に な る	からだ ちようし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
13 (木)	スパゲティー(トマトソース)	666	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ にんじん ニンニク	スパゲティー オリーブオイル
	ゆでやさい ぎゅうにゅう	23.5	チーズ	グリンピース トマト	さとう
	いちごゼリー	21.5	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし	
14 (金)	はつがげんまい 発芽玄米いりごはん ぎゅうにゅう	661		コーン	いちごゼリー
	あじのわふうマリネ	25.9	ぎゅうにゅう		こめ はつがげんまい
	おひたし	20.1	あじ	たまねぎ	かたくりこ あぶら さとう
	みそしる			キャベツ にんじん こまつな	ごま
17 (月)			みそ	なす さやいんげん	じゃがいも
	うみ ひ 海の日				
18 (火)	セルフおさかなソーセージ	656	おさかなソーセージ	レタス	コッペパン こむぎこ さとう
	フライサンド (コッペパン)	23.9			
	サマーシチュー	21.7	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも
19 (水)	アセロラゼリー ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	トマト ニンニク	アセロラゼリー
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	663	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しろみざかなのさいきょうやき	28.4	たら みそ		
	ゆでやさい	15.8		きゅうり キャベツ もやし	
20 (木)	ぶたにくとじゃがいものにつけ		ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも しらたき さとう
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	656	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフぎゅうどん	24.1	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ねぎ	しらたき さとう あぶら
	あつやきたまご	21	たまご	えだまめ	
	ナムル			こまつな キャベツ もやし	ごま ごまあぶら
21 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	708	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	なつやさいのカレー	19.4	とりにく ベーコン チーズ	なす たまねぎ いんげん	
	フルーツポンチ	18		かぼちゃ ビーマン ニンニク	
				トマト	さとう カクテルゼリー

給食実施回数 14回【米飯回数 10回 / パン回数 2回 / 米粉パン回数 1回 / めん回数 1回】

※給食内容は、都合により変更になることがあります。※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。

※牛乳（栃木県産）は毎日です。※パンの小麦粉は、宇都宮市産のゆめかおりを使用しています。



夏だ！！栄養満点、夏野菜を食べよう！！



なつ たいよう ひ ざ つよ たいりよくてき なつ ねっちゅうしょう き つ
夏は太陽の日差しも強くなり、体力的にも夏バテや熱中症に気を付けなければいけ
ない時期ですが、そんなときこそしっかり食べて力をつけましょう！



なつ しゅん やさい
夏が旬の野菜には、カボチャやトマト、なすやきゅうり、スイカやオクラなど
ど・・・たくさんの種類がありますが、夏の野菜は太陽の力をもらって、栄養満点
です！



あじ あまみ み つよ おい た
味も甘味やうま味が強く、美味しく食べることができるので、ぜひ、
たくさん食べてください♪

きゅうしょく で なつ やさい
給食でも出てくる、夏野菜カレーやラタトゥイユは
夏の野菜をたくさん使っているのでオススメです！

