7月 給食献立予定表

⇦学校HPにカラー版が掲載されています。

宇都宮市立富屋小学校

日付		献立	おもなざいりょう 血や肉になる食品（赤色の分類） 1群（魚・肉・豆） 2群(牛乳・チーズ・海藻)	体の調子を整える食品（緑色の分類） 3群(緑黄色野菜) 4群（淡色野菜・きのこ・果物）	熱や力になる食品（黄色の分類） 5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖) 6群（油・種実）	エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
1	月	トマトソーススパゲティ	ぶた肉　大豆　ベーコン	にんにく　にんじん　たまねぎ　トマト　グリンピース	スパゲティ	607 kcal
		牛乳	牛乳			26.6 g
		イタリアンサラダ		キャベツ　にんじん　もやし　とうもろこし		16.8 g
						1.5 g
2	火	ぶた丼	ぶた肉	たまねぎ　にんじん　グリンピース	こめ　むぎ	639 kcal
		牛乳	牛乳			23.6 g
		あつやきたまご	あつやきたまご			20.1 g
		ナムル		こまつな　キャベツ　もやし　にんじん	ごま　ごま油	2.0 g
3	水	麦入りごはん			こめ　むぎ	723 kcal
		牛乳	牛乳			24.5 g
		とり肉のからあげ	とり肉	しょうが	かたくりこ　サラダ油	28.2 g
		にんにくしょうゆあえ		もやし　キャベツ　にんじん　にんにく	ごま油	2.1 g
		とうふのみそ汁	とうふ　油あげ	ほうれんそう		
4	木	黒糖米粉パン			黒糖米粉パン	604 kcal
		牛乳	牛乳			29.4 g
		白身魚のアーモンドかけ	たら	しょうが　パセリ	アーモンド　かたくりこ サラダ油	25.5 g
		わかめのサラダ	わかめ	キャベツ　にんじん　とうもろこし		2.3 g
		トマトとたまごのスープ	たまご　とり肉	トマト　たまねぎ　にんにく　にんじん	バター	
5	金	五目ちらしずし　七夕献立	油あげ　とり肉　たまご	たけのこ　しいたけ　にんじん　かんぴょう ごぼう　グリンピース	こめ　むぎ　さとう　サラダ油	655 kcal
		牛乳	牛乳			24.7 g
		七夕汁	魚めん　とり肉　なると	にんじん　こまつな		17.5 g
		手づくり天の川ゼリー		パイナップル	ナタデココ　ゼリーの素	2.4 g
8	月	麦入りごはん			こめ　むぎ	636 kcal
		牛乳	牛乳			27.5 g
		プルコギ風炒め物	ぶた肉	にんにく　しょうが　にんじん　にら　たまねぎ もやし　しいたけ	ごま　ごま油　さとう	18.2 g
		タイピーエン	ぶた肉　いか　えび　なると わかめ	キャベツ　にんじん　たけのこ　ねぎ　しめじ	はるさめ　ごま油	2.2 g
9	火	麦入りごはん			こめ　むぎ	606 kcal
		牛乳	牛乳			23.6 g
		野菜肉だんご	肉だんご			18.7 g
		ゴーヤチャンプルー	たまご　ツナ　とうふ	ゴーヤ　もやし	ごま油	1.9 g
		くきわかめのスープ	くきわかめ　ぶた肉	キャベツ　にんじん　たけのこ　もやし	ごま油	
10	水	麦入りごはん			こめ　むぎ	717 kcal
		牛乳　なっとうの日献立	牛乳			31.9 g
		白身魚の西京焼き	さわら			19.4 g
		さっぱりあえ		こまつな　キャベツ　にんじん		1.8 g
		ぶた肉とじゃがいもの煮つけ	ぶた肉	にんじん　たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　サラダ油	
		納豆	納豆			

日付		献立	おもなざいりょう 血や肉になる食品（赤色の分類） 1群（魚・肉・豆） 2群（牛乳・チーズ・海藻）	体の調子を整える食品（緑色の分類） 3群（緑黄色野菜） 4群（淡色野菜・きのこ・果物）	熱や力になる食品（黄色の分類） 5群（ごはん・パン・麺・いも・砂糖） 6群（油・種実）	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分相当 g
11	木	手づくりメロンパン	たまご		丸パン　バター　さとう 小麦粉　アーモンド	670 kcal
		牛乳 トマト給食	牛乳			33.3 g
		とり肉のラタトゥイユ煮	とり肉　ベーコン	ズッキーニ　なす　ピーマン　パプリカ たまねぎ　トマト　にんにく	小麦粉　オリーブオイル	23.5 g
		ポテトスープ	ベーコン	にんじん　たまねぎ　とうもろこし　パセリ	じゃがいも	2.1 g
12	金	十六穀ごはん 宮っ子ランチ			十六穀米　こめ	651 kcal
		牛乳	牛乳			20.7 g
		宮っ子ランチぎょうざ	宮っ子ランチぎょうざ			16.7 g
		からしあえ		きゅうり　もやし　にんじん	はるさめ	1.9 g
		大いちょう汁	とり肉　かまぼこ	こまつな　だいこん　にんじん　ねぎ		
		マスカットゼリー			マスカットゼリー	
16	火	とりそぼろ丼 KOYO献立	とり肉　大豆ミート	たまねぎ　にんじん　しいたけ　グリンピース	こめ　玄米	697 kcal
		牛乳	牛乳			29.7 g
		KOYOゆでとうもろこし		とうもろこし		14.6 g
		夏野菜のみそ汁		なす　いんげん	じゃがいも	1.9 g
17	水	ソフトフランスパン パリオリンピック献立			ソフトフランスパン	695 kcal
		牛乳	牛乳			25.3 g
		クロケット（コロッケ）			クロケット	27.7 g
		マセドアンサラダ（温野菜サラダ）		とうもろこし　にんじん　カリフラワー　ブロッコリー		2.5 g
		チキンポトフ	とり肉	にんじん　たまねぎ　キャベツ　セロリ	じゃがいも	
		手づくりブラマンジェ		いちご　レモン	牛乳　コーンスターチ	
18	木	麦入りごはん			こめ　むぎ	691 kcal
		牛乳	牛乳			24.1 g
		いわしのかば焼き	いわし	しょうが	かたくりこ　サラダ油 さとう　ごま	21.7 g
		ごまあえ		ほうれんそう　キャベツ　にんじん	さとう　ごま	2.1 g
		きりぼしだいこんの煮つけ	さつまあげ	きりぼしだいこん　にんじん	サラダ油　さとう	
19	金	タコライス	ぶた肉　大豆　チーズ	たまねぎ　にんにく　キャベツ	こめ　むぎ　サラダ油	701 kcal
		牛乳	牛乳			26.2 g
		キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ　にんじん　たまねぎ		19.0 g
		手づくりピーチゼリー			もも　ももジュース　ゼリーの素	2.4 g

★都合により，給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数　14回　　（米飯回数　10回　県産小麦パン　3回）

≪給食目標≫

マナーに注意して食べよう。

≪給食食材の放射性物質検査結果≫

富屋小で 6月 １３日に給食用食材である「ほうれんそう」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準		今月の平均
エネルギー	650kcal	664 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5ｇ	26.5 g
脂質	14.4ｇ～21.6ｇ	20.5 g
塩分相当	2.0ｇ	2.1 g

～7月の給 食 紹 介～

★七夕献立：七夕の行事食として、七夕汁を出します。七夕汁のそうめんは、天の川に見立てています。そして、天の川をイメージした手づくりゼリーも予定しています。

★KOYO献立：晃陽地域学校園のオリジナル献立です。地元農家さんの池田文武さんのとうもろこしを出す予定です。

★パリオリンピック献立：フランスの料理を提供します。フランス発祥の「クロケット」やフランスのサラダ「マセドアンサラダ」、フランスの家庭料理「ポトフ」、フランス語で白い食べ物という意味のデザート「ブラマンジェ」が出ます。