

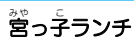


# きゅう しょく こん だて よ てい ひょう 給 食 献 立 予 定 表



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

| ひつけ<br>日付 |   | こんだて<br>献立                                                                                  | おもなざいりょう                        |                                          |                                   | エネルギー kcal           |
|-----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|
|           |   |                                                                                             | ちにくしよくひん<br>血や肉になる食品<br>(赤色の分類) | からだちょうしとものしよくひん<br>体の調子を整える食品<br>(緑色の分類) | ねつちからしよくひん<br>熱や力になる食品<br>(黄色の分類) | たんぱく質 (g)<br>脂 質 (g) |
|           |   |                                                                                             | 1群(魚・肉・豆)<br>2群(牛乳・チーズ・海藻)      | 3群(緑黄色野菜)<br>4群(淡色野菜・きのこ・果物)             | 5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖)<br>6群(油・種実)    | 塩分<br>相当 (g)         |
| 1         | 火 | 朝焼きコッペパン                                                                                    |                                 |                                          | コッペパン                             | 648 kcal             |
|           |   | 牛乳         | 牛乳                              |                                          |                                   | 30.7 g               |
|           |   | 鶏肉のラタトゥイユ  | 鶏肉 ベーコン                         | ズッキーニ なす ビーマン パプリカ たまねぎ トマト              | オリーブオイル                           | 20.1 g               |
|           |   | ポテトチーズ煮                                                                                     | チーズ                             | パセリ                                      | じゃがいも                             | 2.1 g                |
|           |   | KOYOゆでとうもろこし                                                                                |                                 | とうもろこし                                   |                                   |                      |
| 2         | 水 | 十六穀ごはん     |                                 |                                          | こめ 十六穀米                           | 614 kcal             |
|           |   | 牛乳                                                                                          | 牛乳                              |                                          |                                   | 20.6 g               |
|           |   | 宮っ子ランチぎょうざ                                                                                  | ぎょうざ                            |                                          |                                   | 16.6 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                                                                                      | 鶏肉 かまぼこ                         | こまつな 大根 にんじん ねぎ                          |                                   |                      |
| 3         | 木 | 麦入りごはん                                                                                      |                                 |                                          | こめ むぎ                             | 637 kcal             |
|           |   | 牛乳                                                                                          | 牛乳                              |                                          |                                   | 30.5 g               |
|           |   | 鶏そぼろ                                                                                        | 鶏肉                              | たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース                    |                                   | 16.0 g               |
|           |   | 野菜のにんにくしょうゆあえ                                                                               |                                 | ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく                    | ごま油                               | 2.5 g                |
|           |   | なすのみそ汁                                                                                      |                                 | なす いんげん                                  | じゃがいも                             |                      |
| 4         | 金 | 麦入りごはん                                                                                      |                                 |                                          | こめ むぎ                             | 665 kcal             |
|           |   | 牛乳                                                                                          | 牛乳                              |                                          |                                   | 28.6 g               |
|           |   | あじの和風マリネ                                                                                    | あじ                              | たまねぎ                                     | 片栗粉 サラダ油 さとう                      | 22.0 g               |
|           |   | おひたし                                                                                        |                                 | こまつな キャベツ にんじん                           | ごま                                | 2.5 g                |
|           |   | にらたま汁                                                                                       | たまご                             | にら たまねぎ                                  |                                   |                      |
| 7         | 月 | 五目ちらしずし  | 油揚げ 鶏肉 たまご                      | たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう<br>グリンピース こんにゃく | こめ むぎ さとう サラダ油                    | 620 kcal             |
|           |   | 牛乳                                                                                          | 牛乳                              |                                          |                                   | 24.3 g               |
|           |   | 七夕汁      | 魚めん 鶏肉 なると                      | にんじん こまつな                                |                                   | 16.9 g               |
|           |   | 手づくり七夕ゼリー                                                                                   |                                 | パインアップル                                  | ナタデココ ソーダゼリーの素                    | 2.2 g                |
| 8         | 火 | フィッシュバーガー                                                                                   | たら                              | キャベツ                                     | パンズパン 小麦粉 パン粉<br>サラダ油             | 677 kcal             |
|           |   | 牛乳                                                                                          | 牛乳                              |                                          |                                   | 32.4 g               |
|           |   | サマーシチュー                                                                                     | 鶏肉                              | たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく                  | じゃがいも サラダ油                        | 21.4 g               |
|           |   |                                                                                             |                                 |                                          |                                   | 2.3 g                |
| 9         | 水 | 麦入りごはん                                                                                      |                                 |                                          | こめ むぎ                             | 618 kcal             |
|           |   | 牛乳                                                                                          | 牛乳                              |                                          |                                   | 24.7 g               |
|           |   | ハンバーグ                                                                                       | 鶏肉 豚肉                           |                                          | さとう                               | 19.8 g               |
|           |   | ゴーヤチャンプルー                                                                                   | 豆腐 たまご ツナ                       | ゴーヤ もやし                                  | ごま油                               | 1.7 g                |
|           |   | 茎わかめのスープ                                                                                    | 茎わかめ 豚肉                         | しょうが キャベツ にんじん たけのこ                      | ごま油                               |                      |
| 10        | 木 | 麦入りごはん   |                                 |                                          | こめ むぎ                             | 648 kcal             |
|           |   | 牛乳       | 牛乳                              |                                          |                                   | 24.1 g               |
|           |   | さっぱりあえ                                                                                      | のり                              | こまつな キャベツ                                |                                   | 15.7 g               |
|           |   | 豚肉とじゃがいもの煮つけ                                                                                | 豚肉                              | にんじん たまねぎ グリンピース                         | じゃがいも サラダ油 さとう                    | 1.5 g                |
|           |   | 納豆                                                                                          | 納豆                              |                                          |                                   |                      |

| ひづけ<br>日付 |   | こんだて<br>献立  | おもなざいりょう                        |                                          |                                   | エネルギー kcal |              |
|-----------|---|-------------|---------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|
|           |   |             | ちにくしよくひん<br>血や肉になる食品<br>(赤色の分類) | からだちようしとよのしよくひん<br>体の調子を整える食品<br>(緑色の分類) | ねつちからしよくひん<br>熱や力になる食品<br>(黄色の分類) | たんぱく質 (g)  |              |
|           |   |             | 1群(魚・肉・豆)<br>2群(牛乳・チーズ・海藻)      | 3群(緑黄色野菜)<br>4群(淡色野菜・きのこ・果物)             | 5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖)<br>6群(油・種実)    | 脂 質 (g)    |              |
|           |   |             |                                 |                                          |                                   |            | 塩分<br>相当 (g) |
| 11        | 金 | トマトソーススパゲティ | 豚肉 大豆ミート<br>ベーコン 粉チーズ           | 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 サラダ油                        | 623 kcal   |              |
|           |   | 牛乳          | 牛乳                              |                                          |                                   | 26.7 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                     |                                   | 18.6 g     |              |
|           |   |             |                                 |                                          |                                   | 1.5 g      |              |
| 14        | 月 | 麦入りごはん      |                                 |                                          | こめ むぎ                             | 633 kcal   |              |
|           |   | 牛乳          | 牛乳                              |                                          |                                   | 26.2 g     |              |
|           |   | ブルコギ風炒め物    | 豚肉                              | にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし               | ごま ごま油                            | 19.1 g     |              |
|           |   | トックスープ      | 鶏肉 たまご                          | にんじん しいたけ チンゲン菜 ねぎ                       | トック                               | 2.7 g      |              |
| 15        | 火 | わかめごはん      | わかめ                             |                                          | こめ むぎ                             | 596 kcal   |              |
|           |   | 牛乳          | 牛乳                              |                                          |                                   | 28.6 g     |              |
|           |   | 豚しゃぶ        | 豚肉                              | キャベツ もやし きゅうり にんじん                       |                                   | 14.4 g     |              |
|           |   | じゃがいものみそ汁   | 豆腐                              | こまつな                                     | じゃがいも                             | 2.4 g      |              |
| 16        | 水 | 米粉パン        |                                 |                                          | 米粉パン                              | 661 kcal   |              |
|           |   | 牛乳          | 牛乳                              |                                          |                                   | 31.0 g     |              |
|           |   | チョコ大豆クリーム   |                                 |                                          | チョコ大豆クリーム                         | 31.5 g     |              |
|           |   | 白身魚のアーモンドがけ | たら                              | しょうが バセリ                                 | 片栗粉 サラダ油 さとう<br>アーモンド             | 2.4 g      |              |
|           |   | わかめサラダ      | わかめ                             | キャベツ にんじん とうもろこし                         |                                   |            |              |
|           |   | ひじきと卵のスープ   | ひじき 豆腐 ベーコン たまご                 | ほうれんそう にんじん                              | 片栗粉                               |            |              |
| 17        | 木 | 麦入りごはん      |                                 |                                          | こめ むぎ                             | 629 kcal   |              |
|           |   | 牛乳          | 牛乳                              |                                          |                                   | 25.2 g     |              |
|           |   | いかのチリソースがけ  | いか                              | にんにく しょうが ねぎ                             | 片栗粉 サラダ油 ごま油<br>さとう               | 18.0 g     |              |
|           |   | 韓国風サラダ      |                                 | キャベツ にんじん こまつな                           |                                   | 2.2 g      |              |
|           |   | 冬瓜スープ       | 鶏肉                              | にんじん とうがん しいたけ チンゲン菜 しょうが                | サラダ油                              |            |              |
|           |   | 味つけのり       | のり                              |                                          |                                   |            |              |
| 18        | 金 | タコライス       | 豚肉 大豆ミート 粉チーズ                   | にんにく キャベツ                                | こめ むぎ サラダ油                        | 707 kcal   |              |
|           |   | 牛乳          | 牛乳                              |                                          |                                   | 26.3 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                           |                                   | 19.1 g     |              |
|           |   | 手づくりももゼリー   |                                 |                                          | もも ももジュース<br>ピーチゼリーの素             | 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12日に給食用食材である「たまねぎ」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<br>641 kcal   |
| たんぱく質                    | 21.1g～32.5g<br>27.1 g |
| 脂質                       | 14.4g～21.6g<br>19.2 g |
| 塩分相当                     | 2.0g<br>2.2 g         |

## 夏休みの生活の大切なポイント



冷たいものを食べすぎない！

牛乳をまいにち飲もう！

朝ごはんをきちんと食べよう！

夜ふかしをしない！

夏野菜をたくさん食べよう！

冷房に気をつけよう！



暑い日は、冷たいものが食べたくなりますが、そうめんやスイカにアイス…と冷たいものばかりだとお腹が冷えてしまいます。



牛乳のカルシウムは、体への吸収が良いので、成長期にはもってこいの飲み物です。1日コップ2杯飲みましょう。



1日3回の食事は、生活リズムを整える大事な働きがあります。特に朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。



睡眠不足は体に悪い影響を与えます。夜遅くまで起きているよりも、朝早く起きて活動することを心掛けましょう。



太陽の光をたくさん浴びた夏野菜や果実は、栄養そして水分がたっぷり、夏ばての体にはもってこいの栄養がたくさんあります。



涼しいからと言って、冷房の効いた部屋に長くいると体調を崩します。寝るときもタイマーをかけるなど、気をつけましょう。