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。
https://www.ueis.ed.jp/school/tomiya/cabinets/cabinet_files/index/176/0e3e3d6c34fda3489de24b8cdae2e349?frame_id=240

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	水	米粉パン			米粉パン	645 kcal
		牛乳	牛乳			28.6 g
		ハンバーグ	豚肉　鶏肉		砂糖	31.7 g
		フレンチサラダ		キャベツ　もやし　にんじん	サラダ油	2.1 g
		モロヘイヤスープ	ベーコン　たまご	モロヘイヤ　たまねぎ　トマト	サラダ油	
		チョコクリーム			チョコクリーム	
2	木	麦入りごはん			米　麦	651 kcal
		牛乳	牛乳			27.7 g
		白身魚の西京焼き	たら			13.7 g
		かんぴょうのごま酢あえ		かんぴょう　にんじん　キャベツ　とうもろこし	砂糖　ごま	1.8 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　しらたき	じゃがいも　サラダ油　砂糖	
		ひじきぱっぱ	ひじき		ごま	
3	金	鶏そぼろ丼 KOYO献立	鶏肉　大豆ミート	たまねぎ　にんじん　しいたけ　グリンピース　しょうが	米　玄米　砂糖	638 kcal
		牛乳	牛乳			28.8 g
		夏野菜のみそ汁		なす　いんげん	じゃがいも	13.2 g
		KOYOゆでとうもろこし		とうもろこし		1.8 g
6	月	麦入りごはん			米　麦	603 kcal
		牛乳	牛乳			23.4 g
		肉団子	鶏肉	たまねぎ　にんじん　枝豆		18.3 g
		ゴーヤチャンプルー	たまご　豆腐　ツナ	ゴーヤ　もやし	砂糖　ごま油	1.8 g
		茎わかめのスープ	茎わかめ　豚肉	キャベツ　にんじん　たけのこ　もやし	ごま油	
7	火	五目ちらしずし 七夕献立	油揚げ　鶏肉　たまご	たけのこ　しいたけ　にんじん　こんにゃく　グリンピース　かんぴょう	米　麦　砂糖	635 kcal
		牛乳	牛乳			27.8 g
		七夕汁	魚めん　鶏肉　なると	にんじん　オクラ		17.9 g
		手づくり七夕ゼリー		パイン	杏仁豆腐　ソーダゼリーの素	2.5 g
8	水	肉みそうどん	豚肉　大豆ミート	にんじん　たまねぎ　しいたけ　たけのこ　にんにく	うどん　砂糖　ごま油 片栗粉	659 kcal
		牛乳	牛乳			24.8 g
		ナムル		こまつな　キャベツ　もやし　にんじん	ごま　ごま油	22.3 g
		手づくりチョコチップマフィン	たまご　牛乳		小麦粉　チョコチップ サラダ油　バター　砂糖	3.0 g
9	木	中華丼	豚肉　なると　いか　うずらたまご	しょうが　キャベツ　たまねぎ　しいたけ　ピーマン　たけのこ	米　麦　サラダ油　砂糖 片栗粉　ごま油	627 kcal
		牛乳	牛乳			25.2 g
		チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐　わかめ	チンゲン菜　たまねぎ　にんじん		15.5 g
		冷凍みかん		みかん		1.8 g

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)
10	金	麦入りごはん　納豆の日 献立			米　麦	661 kcal
		牛乳	牛乳			28.6 g
		さわらの照り焼き	さわら	しょうが	砂糖	18.7 g
		ごまあえ		ほうれんそう　キャベツ	砂糖　ごま	2.1 g
		切干大根の煮つけ	さつまあげ	切干大根　にんじん	サラダ油　砂糖	
		納豆	納豆			
13	月	朝焼きコッペパン			コッペパン	595 kcal
		牛乳	牛乳			29.2 g
		鶏肉のラタトゥイユ	鶏肉　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	17.3 g
		ポテトチーズ煮	チーズ		じゃがいも　マーガリン	1.9 g
		県産とちあいかジャム		とちあいか	砂糖	
14	火	麦入りごはん			米　麦	676 kcal
		牛乳	牛乳			29.2 g
		あじの和風マリネ	あじ	たまねぎ	片栗粉　サラダ油　砂糖	22.7 g
		おひたし		こまつな　キャベツ　にんじん	ごま	2.1 g
		とうがん汁	鶏肉　油揚げ	とうがん　にんじん　しいたけ　ねぎ		
15	水	麦入りごはん			米　麦	675 kcal
		牛乳	牛乳			24.0 g
		チキンカツ	鶏肉		小麦粉　パン粉　サラダ油	23.7 g
		さっぱりあえ		こまつな　キャベツ		2.1 g
		もずくスープ	もずく	たけのこ　にんじん　しいたけ　ねぎ		
16	木	十六穀ごはん　宮っ子ランチ			米　十六穀米	611 kcal
		牛乳	牛乳			20.3 g
		あげぎょうざ	豚肉	キャベツ　にら	小麦粉　サラダ油	16.5 g
		からしあえ		きゅうり　もやし　にんじん	春雨	2.0 g
		大いちょう汁	鶏肉　かまぼこ	こまつな　だいこん　にんじん　ねぎ		
17	金	タコライス	豚肉　大豆ミート　チーズ	たまねぎ　にんにく　キャベツ	米　麦　サラダ油	704 kcal
		牛乳	牛乳			26.1 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		19.6 g
		手づくりももゼリー		もも	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 13回　　（米飯回数 10回　県産小麦パン 2回）

≪給食目標≫

マナーに注意して食べよう。

☆主な地場産物☆


たまねぎ


オクラ


とうもろこし


こまつな

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	645 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5g	26.4 g
脂質	14.4g～21.6g	19.3 g
塩分相当	2.0g	2.1 g

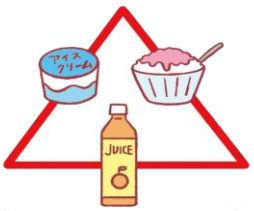
夏ばて注意！


おかずをしっかり食べよう！



食欲アップに香味野菜やスパイス、酸味を活用しよう！


早起き・早寝で生活リズムを整えよう！



甘いものの食べすぎ注意！