



7月の給食献立予定表



宇都宮市立富屋小学校

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)		からだちよしよのしよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)		ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
		1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖)	6群(油・糧実)	脂質 (g)
1 (金)	海のパエリア	ホキ いか あさり	えび	人参 バセリ 赤ピーマン	大蒜 玉ねぎ	こめ むぎ		600 kcal
	牛乳		牛乳					24.8 g
	海開き山開き給食							
	山のけの汁 (津軽の郷土料理)	高野豆腐 豆腐 油揚げ	昆布	人参	大根 ごぼう 椎茸 なめこ	蒟蒻		16.5 g
4 (月)	麦入りごはん					こめ むぎ		665 kcal
	牛乳		牛乳					24.3 g
	揚げ南瓜とモロの豆板醤和え	モロ		南瓜 人参 枝豆	生姜 玉ねぎ	でん粉 さとう	サラダ油 ごま油	17.9 g
	中華風スープ	錦糸卵 ロースハム		青梗菜 人参	キャベツ		ごま油	2.1 g
5 (火)	オレング				オレング			
	発芽玄米で鶏そぼろ丼	鶏肉 大豆ミート		人参 グリンピース	玉ねぎ 椎茸 生姜	こめ 発芽玄米	さとう	696 kcal
	牛乳		牛乳					29.5 g
	KOYOとうもろこし			とうもろこし				14.7 g
6 (水)	夏野菜の味噌汁	鯉節 みそ		なす スナッPEndウ		じゃが		1.9 g
	米粉パン					米粉パン		618 kcal
	牛乳		牛乳					29.9 g
	煮込ハンバーグ	鶏と豚のハンバーグ	粉チーズ	トマト	大蒜 生姜 オレガノ	さとう	サラダ油	25.8 g
7 (木)	キャベツとブロッコリーのソテー			ブロッコリー 人参	玉ねぎ キャベツ		サラダ油	2.3 g
	モロヘイヤスープ	ベーコン 鶏卵		モロヘイヤ トマト	玉ねぎ		サラダ油	
	七太ちらし寿司	油揚げ 鶏肉 錦糸卵	銀杏蒲鉾	人参 枝豆	筍 椎茸 ごぼう 干瓢	こめ むぎ		637 kcal
	七太汁		刻みのり			さとう 蒟蒻	サラダ油	23.8 g
8 (金)	豚キムチ丼	ふた肉 赤みそ		人参 にら	大蒜 生姜 玉ねぎ 筍	こめ むぎ	さとう サラダ油	642 kcal
	牛乳		牛乳		大豆もやし ねぎ 白菜キムチ	でん粉	炒ごま ごま油	23.3 g
	ひじき厚焼玉子	ひじき厚焼玉子						2.4 g
	ナムル			小松菜 人参	キャベツ もやし		炒ごま ごま油	
11 (月)	五穀ごはん	鶏肉		なす ミニキャロット	玉ねぎ ヤングコーン	こめ 五穀	サラダ油	626 kcal
	丸ごと野菜カレー			ラディッシュ ミニトマト	芽キャベツ			19.9 g
	牛乳		牛乳					17.7 g
	おひたし			法連草	もやし キャベツ		炒ごま	1.5 g
12 (火)	プラム				プラム			
	麦入りごはん					こめ むぎ		727 kcal
	牛乳		牛乳					30.2 g
	鶏肉のかりん揚げ	鶏肉			生姜	でん粉 さとう	サラダ油 白黒ごま	28.7 g
13 (水)	ゴーヤーチャンプルー	鶏卵 豆腐 ツナ		ゴーヤ	もやし	さとう	ごま油	2.2 g
	茎わかめのスープ	豚肉	茎わかめ	人参	キャベツ 筍 もやし 茎わかめ		ごま油	
	宇都宮市産小麦ミルクパン					市小麦ミルクパン		695 kcal
	牛乳		牛乳					30.8 g
	鶏肉のラタトゥユ	鶏肉 ベーコン		ズッキーニ なす トマト	玉ねぎ 干瓢 大蒜		オリーブオイル	25.7 g
				ローレル オレガノ 緑黄ピーマン				2.1 g
	ポテトチーズ煮		サラダチーズ 粉チーズ	パセリ		じゃが芋	マーガリン	
	手づくりカフェオレゼリー		牛乳			コーヒーゼリーの素		

ひづけ 日付	献立	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
		血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)		熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖)	6群(油・脂肪)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
14 (木)	麦入りごはん					こめ むぎ		674 kcal	
	牛乳		牛乳					29.3 g	
	あじの和風マリネ	あじ			玉ねぎ	でん粉 さとう	サラダ油 七味	23.1 g	
	おひたし	けすり節		小松菜 人参	キャベツ		炒ごま	2.2 g	
15 (金)	にら鍋汁	鶏卵 豆腐 鰹節	みそ	にら					
	麦入りごはん					こめ むぎ		693 kcal	
	牛乳		牛乳					25.7 g	
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮						22.1 g	
19 (火)	切干大根のナムル			法連草 人参	切干大根		ナムルドレッシング	1.9 g	
	夏の肉じゃが	豚肉			玉ねぎ 大根	さとう じゃが芋 白滝	サラダ油		
	十六穀ごはん					こめ 十六穀雑米		643 kcal	
	牛乳		牛乳					19.5 g	
20 (水)	宮っ子ランチ餃子	餃子					サラダ油	16.6 g	
	からし和え			法連草 人参	もやし 胡瓜	春雨		1.9 g	
	大いちょう汁	鶏肉 銀杏蒲鉾	鰹節	人参 小松菜	大根				
	マスカットゼリー					マスカットゼリー			
21 (木)	トマトツナスパゲティ	ツナ ベーコン	粉チーズ	人参 トマト	大根 玉ねぎ	スパゲティ	パスタオイル	596 kcal	
	牛乳		牛乳			ざらめ	サラダ油	25.5 g	
	ゆで野菜			人参	コーン もやし キャベツ	塩ドレッシングアーモンド		16.7 g	
	すいか				すいか			1.7 g	
22 (金)	穴子めし	あなご 錦糸卵	刻みのり		生姜	こめ むぎ	さとう でん粉	698 kcal	
	牛乳		牛乳			炒ごま		26.9 g	
	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かま 鶏卵	青のり			小麦粉	サラダ油	22.3 g	
	ずいきの炊いたん	油揚げ 鰹節		人参	芋がら		炒ごま	2.2 g	
22 (金)	青臭汁	生揚げ 鰹節 みそ	牛乳	小松菜 人参 枝豆	大根 しめじ	蒟蒻			
	バラティエの海鮮ピラフ	シーフードミックス	あさり えび	人参 パセリ	大根 生姜 玉ねぎ レモン	こめ むぎ	サラダ油 ナンプラー	710 kcal	
	牛乳		牛乳					27.5 g	
	餃子の皮でピザ	ツナ ピザチーズ		ピーマン 赤ピーマン	椎茸	餃子の皮	サラダ油	21.4 g	
22 (金)	中華風野菜スープ	豚肉		人参 小松菜	筍 キャベツ	マロニー	ごま油	2.4 g	
	お楽しみデザート					アイス			

★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14日に給食用食材である「富屋小教材園産 きゅうり」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。

きゅうりのマナーをみなおそう！のアンケートにはこたえてくれたかな？



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	661 kcal
たんぱく質 21.1g～32.5g	26.1 g
脂質 14.4g～21.6g	20.4 g
塩分相当 2.0g	2.1 g

※給食回数 15回

(米飯回数12回 宇都宮市産小麦パン1回 米粉パン1回)

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いのですが、そうめんにスイカにアイス…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いと体調を崩します。寝るときもタイマーをかけるなど、気を付けましょう。