

# 7月の給食献立予定表

宇都宮市立富屋小学校

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)		体の調子を控える食品 (緑色の分類)		熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
		1群(蛋白質)	2群(カルシウム)	3群(カロチン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	脂質 (g)
1 (木)	麦入りごはん 牛乳 モロのさらさ揚げ 春雨サラダ もずくスープ	モロ	牛乳				こめ むぎ	636 kcal
2 (金)	東京名物深川めし 牛乳 ちゃんこ鍋風汁 マカロニ安倍川	あさり 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 こねぎ	生姜 牛蒡	こめ むぎ さとう	688 kcal	
5 (月)	麦入りごはん 牛乳 しいらの和風マリネ 法連草のごま和え こんにやくきんぴら	しいら	牛乳	人参	玉葱 胡瓜	でん粉 さとう サラダ油	624 kcal	
6 (火)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ゴーヤーチャンプルー 茎わかめのスープ	鶏肉	牛乳	苦瓜 人参	生姜	でん粉 サラダ油	687 kcal	
7 (水)	七タちらしずし 牛乳 七タ汁 笑の川ゼリー(手づくり)	鶏肉 油揚げ 錦糸卵	牛乳	人参 絹さや	筍 椎茸 干瓢 牛蒡	こめ むぎ さとう	638 kcal	
8 (木)	米粉パン マーマレード 牛乳 ホキのパセリパン粉焼 ゆで野菜 モロハイヤスープ		牛乳			米粉パン マーマレードジャム	616 kcal	
9 (金)	チキンライス 牛乳 デミハンバーグ 温野菜サラダ 角切野菜スープ ミニプリン	鶏肉	牛乳	枝豆	玉葱 マッシュルーム	こめ むぎ マーガリン	707 kcal	

オリンピックは、今から2800年前の古代ギリシャのオリンピア地方で行われていた『オリンピア祭典競技』が始まりとされています。その頃の日本は、縄文時代の終わりでした。長年に渡り行われているオリンピックが、7月23日から8月8日に東京で開かれます。みんなで応援しましょう！



## TOKYO 2020



ひつけ 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 あかいろ ぶんるい (赤色の分類)		からだ ちよし ととの しょうひん 体の調子を整える食品 みどりいろがんるい (緑色の分類)		ねつ ちから しょうひん 熱や力になる食品 きいろ ぶんるい (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
		1群(蛋白質)	2群(カルシウム)	3群(カロチン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	脂質 (g)
								塩分相当 (g)
12 (月)	鶏そぼろ丼	鶏肉 大豆		人参 枝豆	玉葱 椎茸	こめ むぎ		618 kcal
	牛乳		牛乳			さとう		26.7 g
	野菜の中華和え			人参	もやし 胡瓜	さとう アーモンド ラー油		14.4 g
	じゃが芋の味噌汁	みそ 鰹節		小松菜	玉葱	じゃが芋		2.14 g
13 (火)	麦入りごはん					こめ むぎ		577 kcal
	牛乳		牛乳					22.0 g
	焼き魚(カマス粘漬)	カマス				酒粕 さとう		16.7 g
	野菜のにんにく醤油和え			人参	もやし キャベツ 大蒜	ごま油		1.62 g
いもがらの煮染め	薩摩揚げ		人参		すいき ざらめ 蒟蒻 炒ごま サラダ油			
14 (水)	ツナトースト	ツナ	チーズ	パセリ	玉葱 マッシュルーム	食パン シリアル	マヨドレ	651 kcal
	牛乳		牛乳					27.2 g
	カンジャ(鶏と菜のスープ)	鶏肉		人参 トマト パセリ	玉葱	こめ	サラダ油	24.3 g
	貞夫さんのとうもろこし				とうもろこし			2.19 g
15 (木)	五穀ごはん					こめ 五穀		632 kcal
	牛乳		牛乳					22.9 g
	いかとあさりのチリソース煮	イカ アサリ			大蒜 生姜 葱	でん粉 さとう	サラダ油 ごま油	18.7 g
	ゆで野菜			人参 小松菜	キャベツ	炒ごま 中華ごまドレ		2.21 g
とうがんスープ	鶏肉		人参 青梗菜	冬瓜 椎茸 生姜		サラダ油		
16 (金)	東京発祥カレーうどん	豚肉 なた		人参 法連草	玉葱 椎茸	うどん		629 kcal
	牛乳		牛乳					24.3 g
	海藻サラダ		海草	人参	キャベツ コーン 胡瓜	青じそドレ		20.0 g
	小松菜のケーキサレ	ベーコン 鶏卵 粉チーズ	バター 牛乳	小松菜	玉葱 マッシュルーム	小麦粉	オリーブ油	2.84 g
19 (月)	十六穀ごはん					こめ 十六雑穀米		641 kcal
	牛乳		牛乳					19.5 g
	揚げ餃子					宮っ子餃子	サラダ油	16.6 g
	からし和え			小松菜 人参	もやし	春雨		1.72 g
	大いちょう汁	鶏肉 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								
20 (火)	麦入りごはん					こめ むぎ		673 kcal
	牛乳		牛乳					29.3 g
	プルコギ風炒め物	豚肉		人参 なら 大蒜 生姜	玉葱 もやし 椎茸	さとう	炒ごま ごま油	20.6 g
	タイピーエン	豚肉 エビ うずら卵	なたと わかめ	人参	キャベツ 筍 しめじ	春雨	ごま油	2.36 g
21 (水)	手づくりメロンパン	鶏卵	バター			丸パン さとう 小麦粉 粉アーモンド		633 kcal
	牛乳		牛乳					30.3 g
	鶏肉のラタトゥウ煮	鶏肉		なす スッキーニ ビーマン トマト 赤ピーマン	玉葱 大蒜 オレガノ	小麦粉	オリーブオイル	23.4 g
	ポテトスープ	ベーコン		人参 小松菜	玉葱 コーン	じゃが芋		1.74 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。

＜給食目標＞

**マナーにちゅういして たべよう！**

＜給食食材の放射性物質検査結果＞

富屋小で6月14日の給食に使用した「徳次郎町産 いら」の放射性物質検査が行われました。結果は、放射性セシウム定量下限地未満（25未満）、放射性ヨウ素定量下限地未満（20未満）でした。

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 / 643 kcal
たんぱく質	26.0g / 25.5 g
脂質	18.1g / 20.4 g
塩分相当	2.0g / 2.1 g

※給食回数 15回

(米飯回数11回 県産小麦パン1回 米粉パン1回)

## 夏休みの生活のポイント



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りますが、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。