



7月の給食献立予定表



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・種実)	塩分相当 (g)	
3 (月)	かおりごはん 牛乳 豚しゃぶ 冷奴 じゃが芋と青菜の味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鰹節	牛乳 小松菜	大葉 人参	キャベツ もやし きゅうり	こめ むぎ ごまドレッシング		631 kcal	
4 (火)	黒糖米粉パン 牛乳 白身魚のアーモンドかけ ゆで野菜 トマトと蒟蒻のスープ	メルルーサ 鶏肉 鶏卵	牛乳 わかめ バター	パセリ 人参 トマト	生姜 キャベツ コーン 玉ねぎ 大根	黒糖米粉パン 小麦粉 さとう サラダ油 アーモンド 和風ドレッシング		576 kcal	
5 (水)	トマトソーススパゲティ 牛乳 ゆで野菜 すいか	豚肉ベーコン大豆ミート粉チーズ 牛乳 人参	牛乳 人参	人参 トマト グリンピース 人参	大根 玉ねぎ キャベツ もやし コーン	スパゲティ サラダ油 フレンチドレッシング		629 kcal	
6 (木)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ さっぱり梅和え もずくスープ ミルメークキャラメル	鶏肉 鶏肉	牛乳 もみのり もずく	人参 小松菜 人参	生姜 キャベツ もやし ねり梅 筍 椎茸 水菜	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油 ミルメークキャラメル		649 kcal	
7 (金)	セタちらし寿司 牛乳 セタ汁 手づくりの川ゼリー	鶏肉 油揚げ 錦糸卵 星型蒲鉾 魚めし 鶏肉 星型蒲鉾	刻みのり 牛乳	人参 絹さや 人参 小松菜	筍 椎茸 干瓢 ごぼう パイナップル	こめ むぎ さとう 蒟蒻 星のトック ソーダゼリーの素 ナタデココ	サラダ油	619 kcal	
10 (月)	麦入りごはん 牛乳 白身魚の西京焼 ゆで野菜 豚肉とじゃがいもの煮つけ 納豆	トロカレイ 豚肉 納豆	牛乳		キャベツ 胡瓜 もやし コーン	こめ むぎ 和風ドレッシング	じゃが芋 白滝 さとう サラダ油	695 kcal	
11 (火)	麦入りごはん 牛乳 トマト入り麻婆野菜炒め あさり入り炒り豆腐	豚肉 赤みそ 豆腐 豚肉 あさり	牛乳	トマト 人参 隠元 キャベツ 人参 グリンピース	なす 大根 生姜 玉ねぎ 玉ねぎ 椎茸	こめ むぎ 麻婆豆腐の素 サラダ油 さとう サラダ油		679 kcal	
12 (水)	十六穀ごはん 牛乳 宮っ子ランチ餃子 からし和え だいちょう汁 マスカットゼリー	餃子 鶏肉 銀杏型蒲鉾 鰹節	牛乳 鰹節	人参 小松菜 人参	きゅうり もやし 大根 ねぎ	こめ 十六穀雑穀米 春雨 粉からし マスカットゼリー	サラダ油	649 kcal	
13 (木)	福田松男さんのこしひかりで鶏そぼろ丼 牛乳 地元夏野菜の味噌汁 池田文武さんのとうもろこし	鶏肉 大豆ミート みそ 鰹節 高野豆腐	牛乳	人参 グリンピース 隠元	玉ねぎ 椎茸 生姜 なす しめじ とうもろこし	こめ さとう じゃが芋		694 kcal	

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・ちよしとよのしよくひん 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・種実)	脂質 (g)
										塩分 相当 (g)	
14 (金)	セルフツナサンド							コッパパン		581 kcal	
	牛乳		牛乳							26.1 g	
	ツナのカップ焼	ツナ ハム 鶏卵		赤ピーマン パセリ	玉ねぎ コーン	マヨドレッシング	サラダ油			21.7 g	
	ナムル			法連草 人参	もやし			ごま油		2.4 g	
	キャベツのスープ	ベーコン		人参	キャベツ 玉ねぎ						
ラブミープラス			ラブミープラス								
18 (火)	麦入りごはん							こめ むぎ		648 kcal	
	牛乳		牛乳							23.4 g	
	いわしの蒲焼	イワシ			生姜	でん粉 さとう	サラダ油	白ごま		21.3 g	
	磯辺あえ		もみのり	法連草	キャベツ もやし					2.0 g	
	大根の味噌汁	油揚げ みそ 鰹節		大根の葉	大根						
19 (水)	朝焼コッパパン							コッパパン		640 kcal	
	牛乳		牛乳							28.9 g	
	ゆで野菜			人参 ブロッコリー		じゃが芋 レモンドレッシング				23.6 g	
	トマトのクリーム煮	えびボールミートボール 大豆 ベーコン	牛乳 粉チーズ 生クリーム	トマト パセリ	大根 玉ねぎ	ざらめ	サラダ油			2.2 g	
20 (木)	麦入りごはん							こめ むぎ		648 kcal	
	牛乳		牛乳							25.5 g	
	あじの和風マリネ	アジ		黄ピーマン 人参	玉ねぎ	でん粉 さとう	サラダ油 七味			21.6 g	
	ひじきと卵スープ	ベーコン 豆腐 鶏卵	ひじき	人参 法連草	キャベツ	でん粉				1.8 g	
21 (金)	麦入りごはん							こめ むぎ		655 kcal	
	牛乳		牛乳							23.4 g	
	野菜いろいろ肉団子	肉団子								18.5 g	
	ゴーヤチャンプルー	豆腐 鶏卵 ツナ		ゴーヤ 人参	もやし	さとう	ごま油			1.7 g	
	茎わかめのスープ	豚肉	茎わかめ	人参	キャベツ もやし 筍		ごま油				
手づくりピーチゼリー					ネクター 桃	ピーチゼリーの素					
24 (月)	麦入りごはん							こめ むぎ		612 kcal	
	牛乳		牛乳							22.4 g	
	いかのチリソースがけ	イカ			大根 生姜 ねぎ	でん粉 エビチリのたれ	サラダ油ごま油			17.8 g	
	ゆで野菜			人参 小松菜	キャベツ		ナムルドレッシング			2.1 g	
	とうがんスープ	鶏肉		チンゲン菜 人参	冬瓜 椎茸 生姜		サラダ油				
25 (火)	エビピラフ 明日から夏休みだ給食	鶏肉 エビ		人参	玉ねぎ コーン	こめ むぎ	マーガリン サラダ油			683 kcal	
	牛乳		牛乳							22.7 g	
	ホキのラタトゥユ	ホキ		トマト スズキーニピーマン3色	なす 玉ねぎ 大根	でん粉	サラダ油オリーブオイル			16.6 g	
	夏のフルーツポンチ				みかん バイン 桃	マスカットゼリー ビオーネゼリー	さとう			2.0 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」

マナーに注意して食べよう！

きゅうしよくのマナーをみなおそう！のアンケートは、今集計しています。

「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「徳次郎町産 教材園のきゅうり」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。

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
たんぱく質	21.1g～32.5g
脂質	14.4g～21.6g
塩分相当	2.0g

※給食回数 16回

(米飯回数12回 宇都宮市産小麦パン2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で、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。