



# 8月の給食献立予定表



宇都宮市立富屋小学校

| 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>あかいふ ぶんしよく<br>(赤色の分類) |           | からだ ちょうし との しよくひん<br>体の調子を整える食品<br>みどりいろ ぶんしよく<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>きいろ ぶんしよく<br>(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)       |
| 27 (金)    | 夏野菜のカレーライス   |                                               | バター       | パセリ                                                       |              | こめ むぎ                                            |        | 707 kcal     |
|           | 夏休み明け給食      | 鶏肉                                            | 粉チーズ      | なす ブロッコリー 南瓜                                              | ピーマン 玉葱 大蒜   |                                                  | サラダ油   | 20.7 g       |
|           | 牛乳           |                                               | 牛乳        |                                                           |              |                                                  |        | 21.8 g       |
|           | ゆで野菜         | 茎わかめ                                          | わかめ めかぶ   | 人参                                                        | キャベツ コーン もやし |                                                  | 青じそドレ  | 2.19 g       |
| 30 (月)    | シューアイス (チョコ) |                                               |           |                                                           |              | シューアイス                                           |        |              |
|           | 枝豆じゃこごはん     | 油揚げ じゃこ                                       |           |                                                           | 枝豆           | こめ 五穀米 炒ごま ごま油                                   |        | 687 kcal     |
|           | 牛乳           |                                               | 牛乳        |                                                           |              |                                                  | サラダ油   | 23.6 g       |
|           | 揚げシューマイ      | 焼売                                            |           |                                                           |              |                                                  |        | 22.5 g       |
| 31 (火)    | 夏の肉じゃが       | 豚肉                                            |           |                                                           | 枝豆 玉葱 大蒜     | じゃが芋 白滝 さとう                                      |        | 1.78 g       |
|           | タコライス        | 牛肉 豚肉 大豆 チーズ 星チズ                              |           |                                                           | 玉葱 大蒜 レタス    | こめ むぎ                                            | サラダ油   | 611 kcal     |
|           | 牛乳           |                                               | 牛乳        |                                                           |              |                                                  |        | 24.4 g       |
|           | 野菜スープ        | ベーコン                                          |           | 人参 小松菜                                                    | 玉葱 キャベツ もやし  |                                                  |        | 18.0 g       |
|           |              |                                               |           |                                                           |              |                                                  |        | 2.22 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＞

## すききらいしないで たべよう！

＜給食食材の放射性物質検査結果＞

富屋小で7月6日の給食に使用した「宇都宮市産 にがうり」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滿（25未滿）、放射性ヨウ素定量下限地未滿（20未滿）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 | 668 kcal |
| たんぱく質                    | 26.0 g  | 22.9 g   |
| 脂質                       | 18.1 g  | 20.8 g   |
| 塩分相当                     | 2.0 g   | 2.06 g   |

※給食回数 3回  
(米飯回数3回 県産小麦パン0回 米粉パン0回)

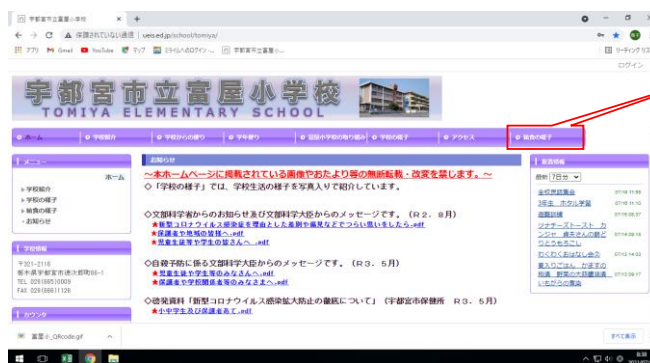


## 富屋小学校のホームページを見てみよう！

富屋小学校のホームページのQRコード



↑上のQRコードを、学校のタブレットや携帯電話のカメラで撮影すると、富屋小学校のホームページが開きます。



給食の様子をクリックすると、

4月からの給食の写真や献立表・お便り・ひとくちメモなど、食育に関わる情報が満載です。

ぜひ、お子様と一緒にご覧ください。

※情報量が多いので、wifi環境の中でお観覧することをお勧めします。

その他にも、学校の様子では様々な学校行事の様子をみることができますので、ぜひお子様と一緒にご覧ください！！