

給食献立予定表



今月の給食目標

後片付けをきちんとしよう

日付	こんだてめい	kcal タパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちよし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
3 月	むぎい 麦入りごはん 牛乳 プルコギ風炒め物 大豆もやしのみそ和え 韓国風わかめスープ	636	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		25.4	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん こまつな たまねぎ もやし しいたけ	ごま さとう ごまあぶら
		19.3		だいずもやし にんじん きゅうり	
			わかめ とうふ	ねぎ	ごま
4 火	セルフお魚ソーセージフライサンド レタス 牛乳 サマーシチュー 餅クリームアイス	665	ぎょにくソーセージ		コッペパン こむぎこ あぶら ソース ケチャップ
		24.1	ぎゅうにゅう	レタス	
		21.3	とりにく	たまねぎ にんじん とまと キャベツ	じゃがいも
					もちクリームアイス
5 水	むぎい 麦入りごはん 牛乳 白身魚の西京焼き ゆで野菜 豚肉とじゃが芋の煮つけ	646	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		25.8	ほき みそ	きゅうり キャベツ もやし コーン	みりん
6 木	ごもく 五目ちらしずし 牛乳 七タ汁 あまがわ 天の川ゼリー	695	あぶらあげ とりにく たまご きゅうにゅう	たけのこ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ しいたけ	こめ むぎ こんにやく さとう
		26.6	おさかなめん なた あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ	
		18.1			あまのがわゼリー
7 金	セルフ鶏そぼろ丼 牛乳 野菜の中華和え かんぴょうとたまねぎのみそ汁	640	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ むぎ さとう みりん
		31.0		もやし きゅうり にんじん きくらげ	アーモンド さとう す
		15.9	みそ	かんぴょう たまねぎ こまつな	
10 月	むぎい 麦入りごはん 牛乳 豚肉のワイン焼き ゆで野菜 豊郷なすとたまねぎのみそ汁 フローズンヨーグルト	661	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		28.8	ぶたにく	しょうが パセリ きゅうり キャベツ にんじん	ワイン さとう
		17.2	みそ	なす いんげん たまねぎ	
			フローズンヨーグルト		
11 火	はちみつ入りパン 牛乳 とりにく 鶏肉のカチャトーラ 豊郷キャベツとたまねぎのスープ	643	ぎゅうにゅう		はちみつ入りパン
		26.7	とりにく	トマト たまねぎ しめじ エリンギ	コーンスターチ
		25.0	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	
12 水	じゅうろくこく 十六穀ごはん 牛乳 あげ ぎょうざ からしあえ おおいちょう汁 マスカットゼリー	657	ぎゅうにゅう		こめ じゅうろっこくまい
		20.7	ぎょうざ	きゅうり もやし にんじん	あぶら はるさめ
		17.3	とりにく かまぼこ	こまつな だいこん にんじん ねぎ	さけ
宮っ こ ランチ	マスカットゼリー				マスカットゼリー
13 木	むぎい 麦入りごはん 牛乳 あかうお かすづ や 赤魚の粕漬け焼き にんにくしょうゆあえ ひじきの炒り煮 れいとう 冷凍みかん	694	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		25.5	あかうお		さけかす
		16.3		もやし キャベツ にんじん にんにく	
			ひじき さつまあげ とりにく こんにやく	にんじん グリンピース	
				みかん	

給食献立予定表



今月の給食目標

後片付けをきちんとしよう

日付	こんだてめい	kcal タパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
14 金	わかめごはん 牛乳	621	わかめ きゅうにゅう		こめ むぎ
	豚しゃぶ 冷奴	26.2	ぶたにく とうふ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	
	豊郷じゃが芋のみそ汁	18.3	あぶらあげ みそ	こまつな	じゃがいも
18 火	黒パン(マーガリン) 牛乳	674	きゅうにゅう		くろパン マーガリン
	白身魚のオニオントマトソース	28.5	ホキ	たまねぎ にんじん トマト しめじ	あぶら
	ポテトスープ	21.5	ベーコン	にんじん たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも
19 水	セルフ豚丼 牛乳	668	きゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース	こめ むぎ さとう さけ しらたき
	厚焼き玉子	25.5	たまご		さとう あぶら
	ナムル	21.6		キャベツ きゅうり もやし にんじん	ごま ごまあぶら
20 木	玄米入りごはん 牛乳	654	きゅうにゅう		げんまい こめ むぎ
	あじの南蛮漬け おひたし	26.2	あじ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん	でんぶん あぶら ごま
	豊郷なすとじゃが芋のみそ汁	19.3	みそ	なす しめじ いんげん	じゃがいも
21 金	麦入りごはん 牛乳	709	きゅうにゅう		こめ むぎ
	夏野菜カレー	18.9	とりにく	なす たまねぎ スッキーニ かぼちゃ ピーマン	
	フルーツポンチ	18.0		みかん パイン もも	サイダーゼリー

給食実施回数 14回【米飯 11回 / パン 3回 / 麺 0回】

※給食内容は、都合により変更になることがあります。

※牛乳(栃木県産)は毎日です。

※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。

※パンの小麦粉は、宇都宮産100%です。



7/7 七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う習わしがあります。それは、中国の伝説と食べ物に由来し、当時はそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉・米粉・水を加えて練り、縄のようにねじったもので、そうめんの原型といわれています。

そうめんは、のど越しがよく、食欲が落ちてしまう夏でも食べやすい食品ですが、そうめんだけの食事になるとバランスが崩れてしまい疲れが取りにくくなってしまいます。たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)や野菜などを一緒に食べるとバランスが整い、代謝が良くなるので疲れが取れやすくなります。

※本校の七夕汁は、そうめんの代わりに魚麺を使用しています。



豊郷の農家さん達に感謝



気候が良くなり、6月は豊郷地域の農家さん達にご協力頂き豊郷地域のたまねぎ、きゅうり、キャベツ、ジャガイモを給食用に購入し、提供することができました。7月は、これらに加え、豊郷地区のナスも給食に登場する予定です。お楽しみに!!

6月の豊郷農作物と生産の皆さん

- ・お米 駒場さん
- ・たまねぎ 中里さん
- ・きゅうり 仁科さん
- ・キャベツ 6/27以降の給食で使用予定
- ・じゃがいも 6/27以降の給食で使用予定