8月給食献立表

宇都宮市豊郷北小学校
（実施回数◇11回）（米飯◇7回）
（米粉◇0回）（小麦４回※県産小麦◇0回）

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう 血や肉になる	おもなざいりょう 体の調子を整える	おもなざいりょう 力や熱になる	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)
17	月	麦入りごはん	チキンカレー ブロッコリーのソテー 冷凍マンゴー	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん コーン グリンピース ブロッコリーマンゴー	こめ むぎ じゃがいも サラダ油	670 20.1 17.6
18	火	バンズパン	セルフ照焼チキンサンド ボイルキャベツ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ	スパゲティー パン 片栗粉 砂糖 じゃがいも	610 27.2 22.7
19	水	麦入りごはん	豚キムチ炒め トックスープ 冷奴	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	にんじん キャベツ しいたけ にら チンゲンサイ ねぎ	こめ むぎ サラダ油 トック	659 23.7 17.5
20	木	コッペパン	いちごジャム ゆで野菜 チリコンカン フローズンヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん トマト グリンピース マッシュルーム もやし	パン ジャム サラダ油 ヨーグルト	639 26 21
21	金	麦入りごはん	酢鶏 わんたんスープ ふりかけ	牛乳 鶏肉 豚肉 ミートボール	にんじん たまねぎ しょうが しいたけ れんこん ピーマン キャベツ もやし こまつな	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 わんたん 片栗粉	703 28.6 20.2
24	月	メキシカンライス	トマトと卵のスープ いちごのムース	牛乳 鶏肉 鶏卵	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト こまつな にんにく コーン	こめ むぎ サラダ油 ムース	702 26.3 22.6
25	火	シュガートースト	ゆで野菜 ミートボールと野菜のカレー煮 グレープフルーツ	牛乳 ミートボール	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう コーン グリンピース グレープフルーツ	パン マーガリン サラダ油 砂糖 じゃがいも グラニュー糖	622 23.4 21.7
26	水	麦入りごはん	肉団子 ゴーヤチャンプルー 味噌汁 アセロラゼリー	牛乳 肉団子 鶏卵 豆腐 ツナ 油揚げ わかめ 昆布 かつお節	ゴーヤ たまねぎ こまつな もやし	こめ むぎ 砂糖 ごま油 ゼリー	720 27.9 22.9
27	木	麦入りごはん	さばのみそ煮 野菜のにんにく醤油あえ 五目煮豆	牛乳 さば 豚肉 大豆 昆布 さつま揚げ	にんじん キャベツ もやし にんにく ごぼう	こめ むぎ こんにゃく 砂糖	685 25.6 22.5
28	金	キムタクごはん	春巻き ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ	にんじん しいたけ たくあん キムチ ほうれんそう ねぎ もやし	こめ むぎ ごま サラダ油 砂糖 ごま油 春雨	645 16.5 20.6
31	月	スパゲティー	なすのミートソース ゆで野菜 ドレッシング オレンジ	牛乳 豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース キャベツ なす ブロッコリー	スパゲティー サラダ油 小麦粉 マーガリン	701 30.7 25.9

【牛乳は毎日提供します。また都合により、献立を変更することがあります。】

★小学校中学年１人１回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18g

夏野菜を食べよう！

夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には，ビタミンが豊富です。また，水分を多く含んでいる野菜も多いので，体を冷やす効果があったり，水分補給になったりします。おいしい夏野菜を食べて夏を元気に過ごしましょう！

【トマト】
抗酸化作用のあるリコピンやビタミン C が豊富です。生のままでも，スープや煮込み料理でもおいしく食べられます。

【きゅうり】
水分とカリウムが豊富で，水分不足の強い味方です。
水分は，全体の90％以上！

【えだまめ】
大豆と野菜の栄養を兼ね備えています。疲労回復に効果的なビタミン B1 も豊富です。

【オクラ】
ネバネバ成分の「ムチン」は胃腸を保護してくれます。このネバネバ成分は細胞を壊すほど増えるので，細かく刻むと good！

【とうもろこし】
主成分は炭水化物ですが，ビタミン・ミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。
エネルギー補給源としておすすめです！

食べ物クイズ～漢字編～

★お家の人と一緒にやってみよう

野菜や果物の読み方をあててみよう！見たことある漢字はあるかな？漢字にはきちんと意味があるので気になったものは自分で調べてみよう！

第一問～夏の野菜～

【茄子】【胡瓜】【南瓜】【冬瓜】【蕃茄】

南瓜（かぼちゃ）
かぼちゃの原産国はアメリカ大陸です。日本には江戸時代にカンボジアから伝えられたので「かぼちゃ」の名前がつきました。

第二問～夏の果物～

【西瓜】【葡萄】【甜瓜】【檬果】【鳳梨】

冬瓜（とうがん）
とうがんの原産国は東南アジアです。冬瓜の皮は丈夫で水分を失いにくいので夏の野菜なのに「冬までもつ瓜」から名前がつけられました。

答え

① 【茄子】【胡瓜】【南瓜】【冬瓜】【蕃茄】

② 【西瓜】【葡萄】【甜瓜】【檬果】【パイナップル】