



給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校



この月の給食目標

片付けをきちんとしよう



日付	こんだてめい	kcal タンパク(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
1月	わかめごはん きゅうにゅう 牛乳	663	わかめ ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	豚しゃぶ ひややっこ 冷奴	25.8	ぶたにく とうふ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	
	みそ汁	22.7	あぶらあげ みそ	ねぎ	じゃがいも
2火	セルフお魚ソーセイフライサンド さかな (お魚ソーセイフライサンドの具・コッペパン)	667			
		25.2	おさかなソーセイジ	キャベツ	こむぎこ あぶら コッペパン
	サマーシチュー きゅうにゅう 牛乳	22.0	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく	じゃがいも
3水	鶏そぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳	648	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース	こめ むぎ あぶら
	野菜の中華あえ ちゅうか	31.0		もやし きゅうり にんじん きくらげ	ごま す
	みそ汁	16.0	みそ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも
4木	麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	662	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	鶏肉と肉団子のチリソース にくだんご	28.4	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ピーマン しいたけ	あぶら ごまあぶら でんぶん
	春雨スープ はるさめ	17.8	ハム たまご	にんじん きくらげ ほうれんそう	はるさめ ごまあぶら
5金	五目ちらし寿司 ぎゅうにゅう 牛乳	662	あぶらあげとりにく たまご ぎゅうにゅう	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ	こめ むぎ こんにゃく す さとう
	七夕汁 たなばたじる	25.7	とりにく なんと	にんじん ねぎ	そうめん
	夏の川ゼリー あま がわ	15.4		ぶどう レモン みかん	さとう
8月	麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	647	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	麻婆なす まいぼー	23.9	ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぎ なす たまねぎ ピーマン	さけ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら
	さっぱり磯辺和え いそべあ	21.8	のり	きゅうり にんじん もやし キャベツ	
9火	ミルクパン (マーマレードジャム) ぎゅうにゅう 牛乳	634	ぎゅうにゅう	みかん オレンジ	ミルクパン さとう
	タンドリーチキン	29.7	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが	
	のり塩粉ふき芋 しおこ ふきいも	17.6	のり		じゃがいも
10水	モロヘイヤスープ		ベーコン たまご	モロヘイヤ たまねぎ トマト	
	麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	629	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	にしんの照り焼き てや	23.1	にしん		さとう さけ ごま
11木	野菜のにんにく醤油和え じょうあ	21.0		もやし キャベツ にんじん にんにく	ごまあぶら
	ひじきと大豆の炒り煮 だいず い に		ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	にんじん	さとう こんにゃく
	麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	610	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
11月	チキンソテーのアップルソースがけ	27.9	とりにく	りんご レモン たまねぎ	さとう
	こんにゃくサラダ	12.0	わかめ	キャベツ にんじん コーン	こんにゃく
	みそ汁 れいとう 冷凍みかん		あつあげ みそ	いんげん たまねぎ なす みかん	

給食実施回数 14回【米飯 11回 / パン 3回 / 米粉パン 0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、宇都宮産ゆめかおり100%です。

※6月の放射能検査 玉ねぎ（豊郷地域） 放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに基準値未満



給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校

今月の給食目標

片付けをきちんとしよう



日付	こんだてめい	kcal タンパク(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
12 金	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 モロの南蛮漬 いそべ あ 磯辺和え なつ とんじる 夏の豚汁 	626	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.8	モロ	たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう	さとう でんぶん あぶら
		17.0	のり ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう トマト キャベツ いんげん	こんにやく じゃがいも
16 火	こ こく はん 五穀ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げ餃子 からし和え おお いちよう汁 マスカットゼリー	645	ぎゅうにゅう		こめ むぎ ごこくまい
		21.6	ぶたにく	キャベツ にら たまねぎ ながねぎ きゅうり にんじん もやし	こむぎこ あぶら はるさめ
		15.2	とりにく かまぼこ	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう ぶどう	さとう
17 水	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみさかな 白身魚の西京焼き キムチ和え ぶたにく 豚肉とじゃがいもの煮付け	599	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		23.9	ほき みそ	きゅうり キャベツ しょうが にんにく	さけ す ごまあぶら
		12.8	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも
18 木	クロックムッシュ ぎゅうにゅう 牛乳 スープジュリエヌ  ブラマンジェ	617	ハム しろいんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう		しょくパン こむぎこ
		29.1	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし セロリ 	フランス料理 
		21.5	ぎゅうにゅう	あんず	コーンスターチ さとう
19 金	くろまい い 黒米入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なつやさい 夏野菜のカレー フルーツポンチ	714	ぎゅうにゅう		こめ むぎ くろまい
		21.6	とりにく スキムミルク	なす たまねぎ さやいんげん かぼちゃ トマト にんにく	あぶら 
		20.5		もも みかん パイナップル レモン りんご	はちみつ さとう

7/7 セタ「そうめん」

セタには、「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。そうめんは、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れにくくなります。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。



食事の準備と片付け

今月の給食目標は「片付けをきちんとしよう」です。6月の食育マナー週間でも「後片付け上手になろう」というテーマがありました。家でも学校でも、感謝の気持ちを込めて、食事の準備や後片付けができると良いですね。

世界の料理 フランス パリ

もうすぐ、フランスの首都・パリで、オリンピックとパラリンピックが開催されます。パリには、たくさんの美味しい料理があります。



Croque-Monsieur（クロックムッシュ）

ホワイトソース・チーズ・ハムをはさみ、更に表面にホワイトソースを塗って焼いたホットサンドイッチ

Soup Julienne（スープジュリエヌ）

千切り野菜のコンソメスープ



Blanc-Manger（ブラマンジェ）

牛乳を使った、白いデザート

給食では、フランスで親しまれている

アプリコットジャムをソースの代わりに使います。

☆☆BON APPETIT!☆☆

アンケートの結果

- リクエスト給食のアンケート結果は・・・
- 1位 ココア揚げパン
 - 2位 じごくのラーメン
 - 3位 フルーツポンチ

その他、唐揚げ（モロの唐揚げと鶏の唐揚げがほぼ同点）・キムチあえなどが上位にランクインしました。揚げパンは9月に、じごくのラーメンは、寒くなってから提供します。おたのしみに！

