



6月は食育月間だよ！
マナーを守って食べよう！！



がつきゅうしょくこんだてひょう 6月給食献立表



宇都宮市立豊郷北小学校
(実施回数◇20回) (米飯◇15回)
(米粉◇1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 | | | カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質 (g) |
|--------------------------|---|--------------------|--|---|--|--|--------------------------------------|
| | | | | 血や肉になる | 体の調子を整える | かや熱になる | |
| 3 | 月 | 麦入りごはん | にらまんじゅう 磯辺あえ 豆腐の中華スープ | 牛乳 とうふ のり わかめ | キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ もやし | こめ むぎ サラダ油 ごま油 | 575 21.9 14.7 |
| 歯と口の健康週間 豊郷地域学校園かみかみメニュー | | | | | | | |
| 4 | 火 | ミルク トースト | チリコンカン オムレツ カラフルごまサラダ りんごグミ | 牛乳 練乳 大豆 豚肉 鶏卵 | たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな きゅうり キャベツ コーン ヤングコーン りんご | パン ごま サラダ油 じゃがいも | 710 28.2 25.6 |
| 5 | 水 | 鮭ごはん | 大豆とじゃこの かみかみ揚げ 根菜の煮物 かんぴょうのごまあえ | 牛乳 大豆 煮干 高野豆腐 鶏肉 鮭 みそ | にんじん だいこん れんこん しょうが こまつな キャベツ かんぴょう | こめ むぎ 片栗粉 砂糖 サラダ油 ごま こんにゃく | 616 22.2 17.7 |
| 6 | 木 | 麦入りごはん | セルフブルコギ丼 春雨中華スープ かみかみ大豆 | 牛乳 豚肉 鶏卵 大豆 | にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ こまつな | こめ むぎ 砂糖 ごま油 春雨 ごま | 647 18.8 19.6 |
| 7 | 金 | 枝豆ごはん | かみかみ酢豚 茎わかめスープ マスカットゼリー | 牛乳 豚肉 茎わかめ 厚揚げ | えだまめ しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし だいこん | こめ むぎ 片栗粉 砂糖 サラダ油 ごま油 | 696 24.9 20.0 |
| 10 | 月 | 大豆わかめ ごはん | 豚肉と生揚げの みそ炒め かみかみ豚汁 | 牛乳 わかめ みそ 大豆 厚揚げ | しょうが ねぎ にら はくさい にんじん れんこん しいたけ だいこん ごぼう | こめ むぎ さとう サラダ油 こんにゃく | 730 30.8 25.8 |
| 11 | 火 | 米粉パン | タンドリーチキン ゆで野菜 ポトフ | 牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト | キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり コーン さやいんげん にんにく しょうが | こめ 米粉パン じゃがいも | 584 33.5 22.6 |
| 12 | 水 | 麦入りごはん | ハンバーグ ゆで野菜 みそ汁 りんごヨーグルト | 牛乳 豚肉 みそ 油揚げ とうふ ヨーグルト | キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ こまつな | こめ むぎ さとう | 737 29.6 22.1 |
| 13 | 木 | 麦入りごはん | 豚キムチ炒め トックスープ | 牛乳 豚肉 鶏肉 | にんじん しいたけ キャベツ ねぎ にら チンゲンサイ | こめ むぎ トック サラダ油 | 630 20.2 16.3 |
| 14 | 金 | 県民の日メニュー 麦入りごはん | モロフライ ごま酢あえ ゆばのみそ汁 県民ゼリー | 牛乳 モロ ゆば みそ わかめ | にんじん キャベツ かんぴょう コーン ねぎ いちご | こめ むぎ パン粉 小麦粉 サラダ油 ごま 砂糖 | 671 26.6 17.8 |

豊郷マナーアップ週間

| | | | | | | | |
|----|---|--------|--|----------------------|---|--|---------------------|
| 17 | 月 | スパゲティ | ミートソース ゆで野菜 | 牛乳 豚肉 チーズ | しょうが にんにく キャベツ トマト にんじん きゅうり たまねぎ | めん マーガリン オリーブオイル サラダ油 | 643 29.9 21.1 |
| 18 | 火 | ナン | キーマカレー ゆで野菜 ヨーグルト | 牛乳 豚肉 ヨーグルト | キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう | ナン サラダ油 ごま ごま油 春雨 | 691 26.6 24.5 |
| 19 | 水 | 麦入りごはん | カマスの香辛焼き ゆで野菜 みそ汁 | 牛乳 カマス みそ | たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ しいたけ こまつな | こめ むぎ さとう ごま油 サラダ油 | 621 27.1 19.8 |
| 20 | 木 | 麦入りごはん | セルフ豚丼 たんたん春雨スープ | 牛乳 豚肉 | たまねぎ にんじん えのき なめこ ねぎ はくさい こまつな | こめ むぎ 春雨 しらたき サラダ油 砂糖 | 636 23.5 20.1 |
| 21 | 金 | 麦入りごはん | 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 豊郷の真だくさんみそ汁 いちごのムース | 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ | しょうが きゅうり にんじん はくさい キャベツ だいこん たまねぎ いちご | こめ むぎ 片栗粉 ごま こんにゃく サラダ油 春雨 | 630 19.2 18.7 |

野菜だいすき豊北の子週間

| | | | | | | | |
|----|---|--------|-------------------------------|--|---|---|---------------------|
| 24 | 月 | わかめごはん | メンチカツ 春雨サラダ ワンタンスープ | 牛乳 豚肉 わかめ | にんじん キャベツ こまつな もやし にら ねぎ | こめ むぎ ごま ワンタン サラダ油 ごま油 春雨 | 713 20.3 24.5 |
| 25 | 火 | パン | セルフ焼きそばサンド 塩スープ アセロラゼリー | 牛乳 豚肉 | にんじん たまねぎ キャベツ こまつな はくさい だいこん | パン 中華めん ごま油 サラダ油 | 567 21 18.9 |
| 26 | 水 | 麦入りごはん | ポークカレー パンサンスウ | 牛乳 豚肉 チーズ | たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ もやし | こめ むぎ じゃがいも 春雨 さとう ごま油 サラダ油 | 634 15.9 17.4 |
| 27 | 木 | 麦入りごはん | 春巻き ゆで野菜 マーボー野菜炒め | 牛乳 豚肉 みそ 春巻き | もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく さやいんげん | こめ むぎ ごま油 サラダ油 | 667 22.7 22.8 |
| 28 | 金 | 酢飯 | 手巻き寿司 (納豆・梅・チーズ) 豚汁 | 牛乳 なっとう チーズ のり 豚肉 とうふ みそ | こまつな 梅びしお だいこん にんじん ごぼう | こめ むぎ さとう こんにゃく サラダ油 | 667 26.6 20.3 |

県民の日メニューは、栃木県で昔から食べられているモロや
特産物であるかんぴょう、ゆば、いちごを使用した献立だよ！

【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】

きゅうしょくもくひょう 給食目標

こんげつ ちさんちしょう
今月の地産地消

こんげつ し
今月のお知らせ

えいせいめん き 衛生面に気をつけよう！

こめ
お米・たまねぎ・きゅうり

4日～10日 歯と口の健康週間

歯ごたえのあるメニューを地域学校園で考えました。

14日 県民の日メニュー

17日～21日 豊郷マナーアップ週間

24日～28日 野菜大好き豊北の子

1週間残菜量を計ります。

