



8, 9月 給食こんだて表

宇都宮市立中央小学校



給食回数22回 米飯13回 県産小麦使用パン5回 米粉パン4回

日	曜	こ ん だ て め い			お も な ざ い り ょ う			え い よ う ぞ		
					き た もの 黄の食べ物	あか た もの 赤の食べ物	みどり た もの 緑の食べ物	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					ねつ ちから 熱や力のもととなる	ち にく ほね 血や肉、骨のもととなる	からだ ちようし ととの 体 の調子を整える	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	
30	水	コッペパン	いちごジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	いちご(ジャム)	463	12.1	
								15.6	1.2	
31	木	むぎ い 麦入りごはん		ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ 米, 麦	ぎゅうにゅう 牛乳		418	8.6	
								11.6	0.2	
1	金	むぎ い 麦入りごはん		ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ 米, 麦	ぎゅうにゅう 牛乳		418	8.6	
								11.6	0.2	
4	月	むぎ い 麦入りごはん		ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ 米, 麦	ぎゅうにゅう 牛乳		418	8.6	
								11.6	0.2	
5	火	コッペパン	ブルーベリー ジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ブルーベリー(ジャム)	462	12.1	
								15.6	1.2	
6	水	米粉パン	りんごジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	こめこ 米粉パン	ぎゅうにゅう 牛乳	りんご(ジャム)	327	11.2	
								13.0	0.6	
7	木	むぎ い 麦入りごはん		ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ 米, 麦	ぎゅうにゅう 牛乳		418	8.6	
								11.6	0.2	
8	金	むぎ い 麦入りごはん		ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ 米, 麦	ぎゅうにゅう 牛乳		418	8.6	
								11.6	0.2	
11	月	むぎ い 麦入りごはん		ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ 米, 麦	ぎゅうにゅう 牛乳		418	8.6	
								11.6	0.2	
12	火	コッペパン	いちごミック スジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	いちご, りんご(ジャム)	469	12.2	
								15.6	1.2	
13	水	米粉パン	ブルーベリー ジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	こめこ 米粉パン	ぎゅうにゅう 牛乳	ブルーベリー(ジャム)	323	11.2	
								13.0	0.6	
14	木	むぎ い 麦入りごはん		ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ 米, 麦	ぎゅうにゅう 牛乳		418	8.6	
								11.6	0.2	
15	金	むぎ い 麦入りごはん		ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ 米, 麦	ぎゅうにゅう 牛乳		418	8.6	
								11.6	0.2	
19	火	コッペパン	マーマレード	ぎゅうにゅう 牛乳	コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	みかん・オレンジ・夏みかん(ジャム)	469	12.2	
								15.6	1.2	
20	水	米粉パン	いちごジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	こめこ 米粉パン	ぎゅうにゅう 牛乳	いちご(ジャム)	323	11.2	
								13.1	0.6	
21	木	むぎ い 麦入りごはん		ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ 米, 麦	ぎゅうにゅう 牛乳		418	8.6	
								11.6	0.2	
22	金	むぎ い 麦入りごはん		ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ 米, 麦	ぎゅうにゅう 牛乳		418	8.6	
								11.6	0.2	
25	月	むぎ い 麦入りごはん		ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ 米, 麦	ぎゅうにゅう 牛乳		418	8.6	
								11.6	0.2	
26	火	コッペパン	いちごミック スジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	いちご, りんご(ジャム)	469	12.2	
								15.6	1.2	
27	水	米粉パン	りんごジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	こめこ 米粉パン	ぎゅうにゅう 牛乳	りんご(ジャム)	327	11.2	
								13.0	0.6	
28	木	むぎ い 麦入りごはん		ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ 米, 麦	ぎゅうにゅう 牛乳		418	8.6	
								11.6	0.2	
29	金	むぎ い 麦入りごはん		ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ 米, 麦	ぎゅうにゅう 牛乳		418	8.6	
								11.6	0.2	
※都合により献立が変更になる場合があります。								平均値	412	9.9
									12.8	0.5

つごう
※都合により献立が変更になる場合があります。

ちゅうがくねんどう (3, 4年生) 1人1回当たりの学校給食摂取基準

・エネルギー 650kcal ・たんぱく質 21.1g
・脂質 14.4～21.7g ・塩分 2.0g



※都合により献立が変更になる場合があります。

中学年児童（3，4年生）1人1回当たりの学校給食摂取基準

・エネルギー 650kcal

・たんぱく質 21.1g

・脂質 14.4～21.7g

・塩分 2.0g



おかず、おはしやフォークの持参をお願いいたします。

8，9月は給食室の床工事のため、毎日の牛乳と主食のみ（月・木・金曜は米飯），（火・水曜はパン）の提供となり、各ご家庭よりおかずをご持参ください。まだまだ暑い日が続きますので、食中毒対策として、**保冷剤**を必ず活用ください。また、ランチョンマットやハンカチもご用意下さい。ご協力お願いいたします。



◆◆9月の給食目標◆◆

○正しい準備・配膳・片づけを再確認しよう

・安全や衛生に気を付けて、準備・配膳をします。

・当番以外は静かに待ちます。

・きちんと後片付けをします。