8.9月　給食こんだて表

宇都宮市立中央小学校

給食回数21回　米飯17回　パン3回　麺1回

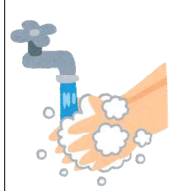
日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう 黄の食べ物 熱や力のもとになる	赤の食べ物 血や肉、骨のもとになる	緑の食べ物 体の調子を整える	えいようそ エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
★給食開始★ 8/28	金	麦入りご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き ゆで野菜(手作りドレッシング) 味噌汁	米，麦，サラダ油，じゃがいも	牛乳，豚肉，わかめ，味噌 かつお節	しょうが，にんじん，玉ねぎ，小松菜 キャベツ，もやし，とうもろこし	601 25.5	16.2 1.7	
8/31	月	麦入りご飯	牛乳	さばの味噌煮　磯辺和え かむかむ豚汁	米，麦，サラダ油，こんにゃく	牛乳，さば，豚肉，のり，豆腐 味噌，かつお節，茎わかめ	ほうれん草，キャベツ，もやし，大根 ごぼう，にんじん，ねぎ，たけのこ	636 28.7	19.3 2.2	
1	火	麦入りご飯	牛乳	鶏肉の香味焼き　もやしとにらのごまあえ 韓国風味噌汁	米，麦，ごま油，サラダ油 砂糖，ごま	牛乳，鶏肉，豚肉，茎わかめ 豆腐，味噌，かつお節	しょうが，にんにく，もやし，にら にんじん，ねぎ	659 24.3	23.1 2.1	
2	水	麦入りご飯	牛乳	五目厚焼卵　豚肉と揚げなすの炒めもの おひたし	米，麦，サラダ油，三温糖 でん粉	牛乳，卵，豚肉，味噌	なす，玉ねぎ，にんじん，ピーマン 赤ピーマン，小松菜，キャベツ，もやし	626 24.8	19.1 1.3	
3	木	スパゲティ	牛乳	ミートソース　こんにゃくサラダ (和風しょうゆドレッシング)　りんごゼリー	スパゲティ，オリーブオイル 小麦粉，サラダ油 こんにゃく，砂糖，マーガリン	牛乳，豚肉，粉チーズ 海藻サラダ	にんじん，玉ねぎ，にんにく，しょうが，もやし トマト，グリンピース，とうもろこし キャベツ，りんご	700 28.2	22.2 2.3	
4	金	麦入りご飯	牛乳	セルフ野菜かき揚げ　天丼のたれ おひたし　味噌汁	米，麦，サラダ油 小麦粉，砂糖	牛乳，油揚げ，味噌，かつお節	玉ねぎ，にんじん，ごぼう，小松菜 キャベツ，もやし，いんげんまめ，しゅんぎく	657 18.6	21.8 2.7	
7	月	麦入りご飯	牛乳	豚キムチ炒め トックスープ　韓国のり	米，麦，サラダ油，トック	牛乳，豚肉，鶏肉，卵，のり	にら，キャベツ，しいたけ，にんじん チンゲン菜，ねぎ，干ししいたけ，白菜	628 25.9	16.4 2.2	
8	火	麦入りご飯	牛乳	焼き魚(ほっけ)　野菜のにんにく醤油和え 五目煮豆	米，麦，サラダ油，ごま油 中ざら糖，こんにゃく	牛乳，ほっけ，大豆 さつま揚げ，豚肉，昆布	もやし，キャベツ，にんじん，にんにく ごぼう	580 23.0	15.7 1.8	
9	水	麦入りご飯	牛乳	餃子ロール　にらと春雨の炒めもの 小松菜と豆腐のスープ	米，麦，小麦粉，こんにゃく サラダ油，春雨，砂糖，パン粉	牛乳，豚肉，鶏肉，大豆 卵，豆腐，わかめ	にら，にんじん，えのき，しょうが，にんにく 玉ねぎ，小松菜	638 24.1	20.1 1.8	
★ふれあい給食2年生★ 10	木	麦入りご飯	牛乳	ポークカレー 海藻サラダ(手作り中華ドレッシング) 巨峰ゼリー	米，麦，サラダ油 じゃがいも，ごま油	牛乳，豚肉，チーズ 脱脂粉乳，海藻サラダ	玉ねぎ，にんじん，キャベツ，にんにく，もやし グリンピース，とうもろこし，巨峰	700 19.5	18.7 2.5	
11	金	ミルクパン	牛乳	チリコンカン　ゆで野菜(手作りドレッシング) 県産ヨーグルト	コッペパン，サラダ油，砂糖	牛乳，豚肉，大豆，ヨーグルト	にんにく，玉ねぎ，トマト，もやし，ブロッコリー キャベツ，にんじん，グリーンピース マッシュルーム	702 28.4	24.1 2.8	
14	月	わかめご飯	牛乳	にらまんじゅう　ゴーヤチャンプルー 味噌汁	米，麦，ごま油，砂糖 サラダ油，じゃがいも	牛乳，豚肉，わかめ，卵，ツナ 味噌，油あげ，かつお節	にがうり，もやし，小松菜，にら，ねぎ にんにく，しょうが	558 21.3	14.5 2.1	
15	火	麦入りご飯	牛乳	キダイのフライ　おひたし 切り干し大根の煮付け	米，麦，サラダ油，パン粉 小麦粉	牛乳，きだい，油揚げ わかめ，みそ，さつま揚げ	小松菜，にんじん，もやし，キャベツ 切干大根	709 25.7	20.2 2.1	
★宮っ子ランチ（梨）★ 16	水	麦入りご飯	牛乳	ひき肉と野菜のあんかけ丼 根菜のすまし汁　梨	米，麦，ごま油，でん粉 こんにゃく	牛乳，豚肉，油揚げ，かつお節	しょうが，ねぎ，玉ねぎ，にんじん えのきたけ，大根，ごぼう，小松菜，梨	645 24.5	19.9 2.0	
17	木	チーズトースト(黒食パン)	牛乳	ゆで野菜(イタリアンドレッシング) サマーシチュー	食パン，黒砂糖，じゃがいも サラダ油	牛乳，鶏肉，チーズ	ブロッコリー，キャベツ，もやし，とうもろこし 玉ねぎ，にんじん，トマト，にんにく	614 25.3	21.4 2.9	
18	金	麦入りご飯	牛乳	セルフ豚丼　チンゲン菜ともやしのソテー 冷奴　醤油	米，麦，サラダ油 砂糖 しらたき	牛乳，豚肉，豆乳 ハム	玉ねぎ，ねぎ，にんじん，チンゲン菜 グリンピース，もやし，にんにく	613 24.7	17.8 2.3	
★十五夜メニュー★ 24	木	麦入りご飯	牛乳	いわしのおかか煮　おひたし 味噌けんちん汁　月見デザート	米，麦，こんにゃく 砂糖，サラダ油，さといも	牛乳，いわし，豆腐，かつお節 味噌	ほうれん草，キャベツ，にんじん，大根 もやし，ごぼう，しょうが，みかん，レモン	666 24.8	18.7 2.2	
25	金	バンズパン	牛乳	セルフチキン照り焼きサンド ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング) ミネストローネスープ	バンズパン，じゃがいも サラダ油，スパゲティ，でん粉 砂糖	牛乳，鶏肉，ベーコン	キャベツ，もやし，にんじん，玉ねぎ トマト，セロリ	669 28.7	26.8 2.6	
28	月	メキシカンライス	牛乳	トマトと卵のスープ 米粉のババロア	米，麦，サラダ油 砂糖	牛乳，鶏肉，卵，豆乳	玉ねぎ，にんじん，トマト，とうもろこし マッシュルーム，グリンピース，にんにく，みかん	634 25.8	17.6 2.2	
29	火	麦入りご飯	牛乳	さばの香辛焼き　からしあえ ひじきと大豆の炒り煮	米，麦，サラダ油，ごま油 砂糖，中ざら糖，こんにゃく	牛乳，さば，ひじき，鶏肉 大豆，油揚げ	にんにく，もやし，小松菜，にんじん キャベツ	597 26.4	17.7 2.1	
30	水	麦入りご飯	牛乳	鶏肉のバーベキューソース ピーマンのじゃこ炒め　味噌汁	米，麦，砂糖，サラダ油 ごま，でん粉	牛乳，鶏肉，ちりめんじゃこ 味噌，かつお節	しょうが，にんにく，ピーマン ねぎ，黄ピーマン，にんじん，玉ねぎ にら，りんご，かんぴょう	672 25.1	22.3 2.3	
				色がついている野菜は宇都宮市産です。 中央小は地産地消を推進してまいります。			平均値	643 24.9	19.7 2.2	

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　２１．１～３２．５ｇ
・脂質　１４．４～２１．７ｇ　・塩分　２．０ｇ

◆◇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。



食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは，これから増えるかぜやウイルスなどの感染症予防に有効な手段です。
毎日清潔なハンカチを持参し，食事前に必ず手を洗うようにしましょう。

