

9月 給食こんだて表

宇都宮市立中央小学校

給食回数20回 米飯16回 パン3回 麺1回

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			えいようそ	
			黄の食べ物 熱や力のもととなる	赤の食べ物 血や肉、骨のもととなる	緑の食べ物 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	脂質(g)
★給食開始★							
1	月	麦入りご飯 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	607	18.5
						25.2	2.3
2	火	麦入りご飯 焼き魚(さばの文化干) 野菜のにんにく醤油和え 五目煮豆	米, 麦, サラダ油, ごま油 砂糖, ごま	牛乳, さば, 大豆, さつま揚げ 豚肉	もやし, キャベツ, にんじん, にんにく ごぼう	623	20.0
						28.3	2.1
3	水	麦入りご飯 酢鶏 わかめスープ フルーツ杏仁	米, 麦, サラダ油, ごま でん粉, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 豚肉, わかめ 豆乳	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, ねぎ たけのこ, ピーマン, 赤ピーマン, えのきだけ あんず, もも	670	19.8
						27.5	2.2
4	木	チーズトースト (黒食パン) 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	ほうれん草, 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	634	23.7
						24.6	2.9
5	金	麦入りご飯 セルフかき揚げ 天井のたれ 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, なす キャベツ, もやし, いんげんまめ, しゆんぎく	640	22.1
						18.4	2.4
8	月	麦入りご飯 鶏肉の香味焼き もやしとにらのおひたし 韓国風味噌汁	米, 麦, ごま油, 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	609	20.6
						23.2	2.0
★城東小おすめメニュー★							
9	火	麦入りご飯 豚キムチ炒め トックスープ 野菜いろいろふりかけ	米, 麦, サラダ油, トック	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 卵	にら, キャベツ, しいたけ, にんじん, 赤しそ チンゲン菜, ねぎ, 干しいたけ, かぼちゃ	561	15.8
						24.1	2.7
10	水	麦入りご飯 アジフライ ソース からしあえ 味噌汁	米, 麦, サラダ油, パン粉 小麦粉	牛乳, あじ, 油揚げ わかめ, みそ, かつお節	小松菜, にんじん, もやし, キャベツ	612	20.0
						24.6	2.3
★ふれあい給食(年生)★							
11	木	麦入りご飯 ポークカレー 海藻サラダ(手作りドレッシング) 県産いちごヨーグルト	米, 麦, サラダ油 じゃがいも	牛乳, 豚肉, チーズ, 脱脂粉乳 海藻サラダ, ヨーグルト	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, にんにく, もやし グリーンピース, とうもろこし, いちご	725	21.2
						22.3	2.9
12	金	コッペパン イチゴミックスジャム 鶏肉のカチャトラー キャベツのスープ	コッペパン, 小麦粉, オリーブ油 サラダ油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, ベーコン	にんにく, 玉ねぎ, トマト, パセリ, りんご, もやし キャベツ, にんじん, エリンギ, しめじ, いちご	650	25.0
						27.3	2.5
16	火	麦入りご飯 いわしの梅じょうゆ煮 きゅうりのキムチあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	米, 麦, ごま油, サラダ油 じゃがいも, しらたき, 砂糖	牛乳, いわし, 豚肉	きゅうり, しょうが, にんにく, 玉ねぎ にんじん, グリンピース, 梅	626	15.7
						25.6	1.7
17	水	わかめご飯 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, キャベツ	558	14.5
						21.2	2.0
★宮っ子ランチ(梨)★							
18	木	スパゲティ ミートソース こんにやくサラダ 手作り中華ドレッシング 梨	スパゲティ, オリーブオイル 小麦粉, サラダ油, ごま油 こんにやく, 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 トマト, グリンピース, とうもろこし, きやべつ, 梨	677	21.7
						27.9	2.4
19	金	麦入りご飯 ひき肉と野菜のあんかけ丼 根菜のすまし汁	米, 麦, ごま油, でん粉 こんにやく	牛乳, 豚肉, 油揚げ, かつお節	しょうが, ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, えのきだけ 大根, ごぼう, 小松菜	658	21.9
						26.5	2.1
22	月	麦入りご飯 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, 豆腐 ハム	玉ねぎ, ねぎ, にんじん, チンゲン菜 グリーンピース, もやし, にんにく	597	18.0
						24.5	2.0
24	水	麦入りご飯 鶏肉の唐揚げ 大豆もやしのキムチあえ とうがんスープ	米, 麦, でん粉, サラダ油	牛乳, 鶏肉	しょうが, にら, とうがん, チンゲン菜 大豆もやし, にんじん, 干しいたけ	660	25.7
						25.9	1.9
25	木	パンズパン セルフフィッシュバーガー ゆで野菜(手作りフレッシュドレッシング) ミネストローネスープ	パンズパン, じゃがいも サラダ油, スパゲティ 砂糖, パン粉, 小麦粉	牛乳, たら, ベーコン	キャベツ, もやし, にんじん, 玉ねぎ トマト, セロリ	715	23.9
						29.0	2.9
26	金	メキシカンライス トマトと卵のスープ 米粉のパパア	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	656	22.2
						24.1	2.1
29	月	麦入りご飯 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, でん粉 三温糖	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 ほうれん草, キャベツ, もやし	590	18.3
						22.5	1.2
30	火	麦入りご飯 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	652	22.7
						25.0	2.5

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

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

636

20.6

24.9

2.3

◆◆9月の給食目標◆◆

〇正しい準備・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。
- ・きちんと残片付けをします。



食事の手洗いを忘れずに

手洗いは、これから増えるかぜやコロナ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。

