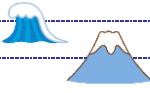
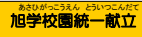




7月の給食献立予定表



うつのみやしりつやなせしょうがっこう
宇都宮市立築瀬小学校

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー
		血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)		熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
		(魚・肉・豆)	(牛乳・チーズ・ 海藻)	(緑黄色野菜)	(淡色野菜・きのこ・果物)	(ごはん・パン・めん いも・さとう)	(油・種実)	脂 質 (g)
1 (火)	トマトソーススパゲティー 	とり肉 大豆ミート	粉チーズ	にんじん グリンピース トマト	にんにく	スパゲティー	炊飯油	654 kcal
	牛乳		牛乳	トマトソース トマトピューレ	たまねぎ	ざらめ	サラダ油	23.6 g
	ゆで野菜 			にんじん	キャベツ もやし コーン	イタリアンドレッシング		18.6 g
	富士山ゼリー					富士山ゼリー		1.1 g
2 (水)	五色ごはん	とり肉 油揚げ	ひじき	かぼちゃ にんじん		こめ むぎ	サラダ油	680 kcal
	牛乳		牛乳			こんにゃく さとう		26.1 g
	ササミチーズフライ	ササミチーズ					サラダ油	22.6 g
	さっぱりあえ		きざみのり	こまつな	もやし キャベツ			2.3 g
	もずくスープ		もずく	にんじん	たけのこ 干しいたけ たまねぎ みずな			
3 (木)	あまい黒糖パン セルフからいドライカレーサンド 牛乳 	とり肉 大豆ミート		にんじん	たまねぎ にんにく	黒糖パン		594 kcal
	牛乳		牛乳	パセリ		小麦粉	サラダ油	26.9 g
	すっぱい海藻サラダ Caヨーグルト		海藻サラダ ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	和風ドレッシング		16.4 g
								1.8 g
4 (金)	いわしのかば焼丼 	いわし			しょうが	こめ むぎ	サラダ油	628 kcal
	牛乳		牛乳			さとう でん粉 白ごま		22.8 g
	味噌けんちん汁	とうふ みそ かつお節		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	こんにゃく じゃがいも	サラダ油	19.6 g
7 (月)	七タちらし寿司 	油あげ とり肉	きざみのり	にんじん えだまめ	たけのこ れんこん	こめ むぎ	サラダ油	611 kcal
	牛乳	錦糸玉子 桜でんぶ 星かまぼこ	牛乳		かんぴょう	さとう こんにゃく		24.4 g
	七タ汁	魚めん とり肉 星なると かつお節		にんじん オクラ	たまねぎ			16.8 g
	すいか				すいか			2.7 g
8 (火)	豚キムチ納豆丼 	ぶた肉		にんじん ニラ	にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう	サラダ油	624 kcal
	セルフ納豆 (タレ・からし) 付	納豆				キムチのたれ コチュジャン		28.0 g
	牛乳		牛乳					19.3 g
	とうがんスープ	とり肉 大豆ミート		チンゲン菜 にんじん	とうがん 干しいたけ しょうが	チキンピュイオン	サラダ油	1.7 g
9 (水)	ダイスカットチーズの米粉パン 牛乳 		チーズ			米粉パン		662 kcal
	牛乳		牛乳					29.6 g
	白身魚のカレーパン粉揚げ	ホキ				小麦粉 でん粉	サラダ油 カレーパン粉 パン粉	28.7 g
	ゆで野菜		わかめ	にんじん	キャベツ もやし コーン	野菜ドレッシング		2.3 g
10 (木)	トマトと卵のスープ	凍結卵 鶏肉団子		にんじん トマト	にんにく たまねぎ		大豆バター	
	鶏そぼろ丼 	とり肉 大豆ミート		にんじん グリンピース	たまねぎ 干しいたけ	こめ むぎ		583 kcal
	牛乳	かつお節	牛乳			さとう		25.7 g
	ニラと玉ねぎの味噌汁	かつお節 みそ		にんじん ニラ	たまねぎ			13.0 g
	朝採りとうもろこし				とうもろこし			1.9 g
11 (金)	銀杏入り十六穀ごはん 牛乳 					こめ 十六雑穀米	ぎんなん	658 kcal
	牛乳		牛乳					20.2 g
	宮っ子ランチ餃子	ぎょうざ					サラダ油	17.3 g
	からし和え 			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ	粉からし	1.9 g
	大いちょう汁	とり肉 かつお節 銀杏かまぼこ		にんじん こまつな	だいこん	さつまいも		

ひづけ 日付		こんだて 献立	おもなざいりょう							エネルギー	
			血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)			熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			魚・肉・豆	牛乳・チーズ・ 卵・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	ごはん・パン・めん いも・さとう	油・種実	たんぱく 質 (g)	塩分 (g)	
14 (月)	しもつけ丼 セルフレタス付 牛乳	とり肉 鶏肉団子	きざみのり	にんじん	しょうが たまねぎ 白髪ネギ レタス	こめ むぎ さとう 小麦粉	サラダ油	641 25.4 21.4	kcal g g		
	チンゲン菜と豆腐のスープ	とうふ シーフードミックス (E1・ゆ・アサリ)	生わかめ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ		ナンプラー	1.9	g		
	15 (火)	麦入りごはん 牛乳					こめ むぎ		624 21.4	kcal g	
		アジフライ	アジフライ					サラダ油	20.8	g	
ポイルキャベツ (ソース)				にんじん	キャベツ			1.9	g		
こんにゃくきんぴら		ちくわ とり肉		にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	いりごま 一味 サラダ油				
16 (水)	コッペパン					市小麦コッペパン	ブルーベリージャム	622	kcal		
	ブルーベリージャム							24.8	g		
	牛乳		牛乳					15.9	g		
	ラタトゥイ豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ ベーコン		緑・赤・黄ピーマン トマト	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく		オリーブオイル	2.5	g		
	ポテトスープ	お魚ソーセージ		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも					
	ジョアのセレクト	ジョア2種類 (鉄分と葉酸・カルシウムとビタミンD)									
17 (木)	麦入りごはん 牛乳					こめ むぎ		587 22.8	kcal g		
	野菜いろいろ肉団子	野菜肉団子						18.6	g		
	ゴーヤーチャンプルー	凍結卵 とうふ オリーブツナ	にがうり にんじん	もやし	さとう	ごま油		1.6	g		
	茎わかめのスープ	茎わかめ ぶた肉	にんじん	キャベツ たけのこ もやし	塩コショウの素 鶏ガラスープ						
18 (金)	夏野菜のカレーライス 牛乳	とり肉		かぼちゃ ピーマン トマト	なす ズッキーニ たまねぎ にんにく	こめ むぎ	サラダ油	647 18.3	kcal g		
	ゆで野菜			にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし カリフラワー	コーンクリームドレッシング	野菜カレールウ	18.3	g		
	手づくり梨ゼリー	イナアガー			梨ジュース	さとう		1.5	g		

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。 ※給食回数 14回 (米飯10回 県産小麦パン2回 米粉パン1回 麺1回)

「給食目標」	「給食食材の放射性物質検査結果」	ちゅうがくねんいっしゅう 中学年一食あたりの学校給食食事摂取基準	こんげつ 今月の平均
すききらいをしないで たべよう。	やなせしゅう 築小で6月3日に給食用食材である「宇都宮市産 たまねぎ」の ほうしやせいふしつけんさ おこな 放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも ふけんしゅつ 不検出でしたのでお知らせいたします。口	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当	630 kcal 24.3 g 19.1 g 1.9 g
		650kcal 21.1g~32.5g 14.4g~21.6g 2.0g	

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

なつやすみが、はじまります。じゅうじかんがふえ、せいかつがみだれてしまうきかいがおおくなりがちですが、きをひきしめて、ひごろ できないおてつだいをしたり、あたらしいことにちょうせんしたりして、なつやすみをげんきにすごせるといいですね。

な



なまものやにくの
なまやけにちゅうい
して、なかまでしっ
かりとひをとおして
たべましょう！
すききらいせず、
なんでもたべるよう
にしましょう。

つ



つめたいものは、
ほどほどにしましょ
う。
つめたいもののと
りすぎは、おなかを
こわしてしまいます。
きをつけましょう。

や



おやつは、じかん
とりようをきめて、た
べましょう！
おやつとりすぎ
は、ふとるげんいん
になりますよ！

す



すのもののやうめぼ
しは、きぶんをさっ
ぱりとさせ、からだ
をリフレッシュして
くれるので、すっぱい
ものをたべるように
しましょう！

み



みどりのグループ
であるやさしい、とく
になつやすさをた
べるようにしましょう！
なつやすいは、か
らだをひやしてくれ
るこうかをもつもの
がおおいです。

の



のものは、みず
かおぎやにしま
しょう！
うんどうをたくさ
んしたときは、ス
ポーツいんりょうを
うまくとりいれましょ
う！

しょく



しょくじは、すきき
らいせず、よくかんで
たべましょう！
ぎゅうにゅうは、ま
いにちのみましょ
う。
さかなやだいずな
どもうまくとりいれて
、バランスのよいしょ
くじをこころがけましょ
う！

じ



じかんをきめて、
いちにち3しょくをこ
ころがけ、きそくた
だしいせいかつリズム
をつくりましょう！
よふかしをせず、
はやおきをして、か
つどうじかんをふや
しましょう！

なつやすみあけ、おおきくなったみなさんにあえるのをたのしみにしています！