

こんだて よていひょう

6月15日は
「栃木県民の日」
だよ!!

R 6.6 20回
横川中央小学校

ひ に ち	よう び	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			エ ネ ル ギ ー たん ば く し つ し し つ
			エ ネ ル ギ ー と な る	か ら だ を つ く る	か ら だ の ち ょう し き と ど の え る	
3	月	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		638 23.7 23.3
		シルバーのてりやき	さとう	シルバー		
		ごまあえ	さとう ごま		こまつな キャベツ にんじん	
		よしのじる	でんぶん じゃがいも	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん しょうが こまつな ねぎ	
4	火	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		595 23.7 19.1
		ホイコーロー	さとう あぶら	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ビーマン	
		ちんげんさいとうふのスープ	あぶら でんぶん	ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん ちんげんさい	
5	水	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		635 28.2 19.5
		さばのこうしんやき	さとう あぶら	さば	にんにく	
		きりぼしだいこんのナムル	ドレッシング		きりぼしだいこん にんじん こまつな	
		みそけんちんじる	あぶら じゃがいも	あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	
6	木	シュガートースト	パン さとう マーガリン			652 26.5 23.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ポークビーンズ	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ベーコン だいず チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ	
		かいそうサラダ (パンパンジードレッシング)	ドレッシング	かいそうミックス	キャベツ にんじん きゅうり コーン こんにゃく	
7	金	むぎいりごはん (ぶたどん)	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが いとこん ねぎ えだまめ	663 24.8 17.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
		せんべいじる	あぶら かやきせんべい	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	
		あおうめゼリー	ゼリー			
10	月	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		623 26.6 18.6
		とりにくのからあげ	でんぶん さとう あぶら	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ	
		もやしとにらのごまあえ	さとう ごま		もやし にら にんじん	
		みそしる		あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	かんぴょう たまねぎ こまつな	
11	火	ごこごごはん りゅうにゅう	こめ おおむぎ もちきび もちあわ アマランサス ごま	ぎゅうにゅう		651 30.8 15.9
		ぶたにくのしょうがやき	あぶら	ぶたにく	しょうが	
		キャベツのゆずふうみ	ドレッシング	こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり	
		すましじる	はなふ	ゆば かつおぶし こんぶ	えのき こまつな ねぎ	
		セノビーゼリー	ゼリー			
12	水	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		607 25.8 17.8
		にしんのてりやき	さとう	にしん		
		いそべあえ		のり	ほうれんそう キャベツ	
		まるやかみそしる		あぶらあげ こうやどうふ みそ かつおぶし こんぶ とうにゅう	だいこん にんじん ごぼう かんぴょう ねぎ こまつな	
13	木	ナン キーマカレー	ナン あぶら カレールウ さとう バター	ぶたにく だいずミート ヨーグルト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん	630 27.7 22.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ゆでやさい (てづくりドレッシング)	あぶら さとう		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
14	金	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		693 23.4 17.1
		ポークしゅうまい	こむぎこ パンこ でんぶん あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	
		やさいのちゅうかあえ	さとう あぶら ごま		もやし きゅうり にんじん きりぼしだいこん	
		トマトにくじゃが	あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん いとこん えだまめ トマト	
		れいとうみかん			みかん	



<6月の給食目標> えいせいに きをつけよう！			小学校（中学年）1人1回あたりの 学校給食摂取基準		今月の平均			
			エネルギー 650kcal	たんぱく質 21.1g～32.5g	脂質 14.4g～21.6g	エネルギー 631kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 19.2g
※都合により献立を変更することがあります。								
ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー たんぱくし つ		
			エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる			
17	月	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		632 19.1 19.2		
		じゃこカツ	でんぶん さとう こむぎこ パンこあぶら	たら あじ	キャベツ にんじん たまねぎ			
		チョレギふうサラダ（ナムルドレッシング）	ドレッシング	のり	こまつな キャベツ にんじん			
		かんこくふうみそしる	あぶら ごま	ぶたにく とうふ くわかめ かつおぶし こんぶ みそ	にんじん もやし ねぎ にんにく			
18	火	むぎいりごはん（ハッシュドポーク）	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ パター	ぶたにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ	674 21.5 20.6		
		りゅうにゅう		りゅうにゅう				
		ゆでやさい（うめドレッシング）	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン			
		アセロラゼリー	ゼリー					
19	水	むぎいりわかめごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	わかめ りゅうにゅう		646 24.7 20.8		
		いわしのかりかりフライ	こめこ じゃがいも でんぶん あぶら	いわし	しょうが			
		おひたし		かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん			
		どさんこじる	あぶら じゃがいも パター	ぶたにく わかめ かつおぶし こんぶ みそ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく			
20	木	コッペパン メープルジャム りゅうにゅう	パン メープルシロップ	りゅうにゅう		589 30.3 15.7		
		タンドリーチキン	こうじ	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが			
		ゆでやさい（かつおぶしドレッシング）	ドレッシング		キャベツ きゅうり にんじん			
		ワンタンスープ	りよくとうはるさめ ワンタン	ぶたにく	にんじん キャベツ ねぎ			
21	金	むぎいりごはん（セルフタコライス）	こめ むぎ あぶら	ぶたにく だいずミート チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト レタス	613 27.4 18.4		
		りゅうにゅう		りゅうにゅう				
		めかぶスープ		めかぶ とうふ こばしら ほたて たまご かつおぶし こんぶ	にんじん えのき ねぎ			
24	月	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		611 26.0 21.4		
		ネギしおこうじチキン	こうじ あぶら ごま	とりにく	しょうが ねぎ			
		しおこんぶあえ	あぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん			
		なめこじる		とうふ わかめ かつおぶし こんぶ みそ	なめこ ねぎ			
25	火	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		614 28.5 16.5		
		とうふハンバーグ	でんぶん さとう	とりにく とうふ	たまねぎ			
		おひたし	ごま		こまつな キャベツ にんじん			
		みそしる		あぶらあげ とうふ わかめ かつおぶし こんぶ みそ	ねぎ			
26	水	むぎいりごはん（セルフビビンパどん）	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぶたにく だいずミート	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう だいずもやし	630 26.5 18.4		
		りゅうにゅう		りゅうにゅう				
		とうふのちゅうかスープ	でんぶん あぶら	とうふ わかめ たまご	ねぎ			
		れいとうみかん			みかん			
27	木	パンズパン（セルフフィッシュバーガー）	パン こむぎこ パンこ あぶら	ばさ		602 25.1 19.1		
		りゅうにゅう		りゅうにゅう				
		ゆでやさい（イタリアンドレッシング）	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン			
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ セロリ トマト			
28	金	カレーピラフ りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう	にんじん	636 26.9 21.3		
		ハートオムレツ		たまご				
		かんじゅくトマトとなつやさいチキン	あぶら	とりにく こんぶ	たまねぎ ぶなしめじ ズッキーニ トマト コーン			
		キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ			

6月28日（金）は<令和5年度「小・中学生によるトマト料理コンクール」優秀賞メニュー>&<トマト給食>です。

鶏肉・玉葱・ぶなしめじ・ズッキーニ・宇都宮市産のトマトを炒め、塩昆布で味付けをした料理で、今回はカレーピラフに混ぜていただく献立にしました。
今月は宇都宮市内の全部の小・中学校で、トマト料理コンクール優秀賞作品「完熟トマトと夏野菜チキン」の献立をごはんのメニューだったりパンのメニューだったり各学校組み合わせを工夫して実施します。どうぞお楽しみに！！

