



令和5年 7月分

給食献立予定表



宇都宮市立横川西小学校

給食実施回数14回(米飯 11回 米粉パン 0回) 県産小麦使用 2回

日付	飲み物	主食	副食	行事	お も な ざ い り よ う						加リ-(kcal) タハク質(g) 脂質(g) 食塩(g)
					体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	
3 (月)	牛乳	麦なしご飯	ササミチーズフライ ソース さっぱりあえ もずく スープ		とり肉	牛乳 チーズ のり もずく	こまつな にんじん にんじん みつば	キャベツ だけのこ 干しシイタケ ねぎ	こめ パン粉 小麦粉	サラダ油	591 22.2 17.4 2.1
4 (火)	牛乳	麦なしご飯	焼きにらまんじゅう ゴーヤ チャンプルー くきわかめのスープ アセロラゼリー	水泳大会 	たまご ベーコン ぶた肉 ツナ	牛乳 くきわかめ	にんじん キャベツ だけのこ にら	もやし ゴーヤ キャベツ だけのこ アセロラ	こめ さとう 餃子の皮 ゼリーの素	サラダ油 ごま油	669 24.2 20.0 2.7
5 (水)	牛乳	コッペパン	お魚ソーフライサンド (お魚ソーセージフライ, レタス, ソース) サマーシチュー		魚肉ソーセージ たまご とり肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ レタス にんにく キャベツ	コッペパン パン粉 さとう じゃがいも 小麦粉	サラダ油	633 24.9 21.9 2.6
6 (木)	牛乳	わかめご飯	冷しゃぶ (ゆで豚, ゆで野菜, バンバンジードレッシング) ひやっこ みそ汁	3年生 校外学習	とうふ ぶた肉 あぶらあげ みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも		605 29.6 16.3 2.1
7 (金)	牛乳	五目ちらし 寿司 きんしたまご のり	星コロッケ 七夕汁 天の川ゼリー	七夕献立 	あぶらあげ たまご とり肉 かつお節 あぶらあげ	牛乳 のり	えだまめ にんじん こまつな	干しシイタケ かんぴょう 国産むぎ枝豆 だけのこ ごぼう ねぎ	こめ さとう こんにやく じゃがいも パン粉 そうめん ゼリー	サラダ油	720 21.8 22.9 2.1
10 (月)	牛乳	麦なしご飯	ブルコギ風いためもの とうがん スープ 韓国のり		ぶた肉 とり肉	牛乳 韓国のり	にら にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ しいたけ とうがん	こめ さとう	ごま ごま油 サラダ油	610 23.9 18.4 2.2
11 (火)	牛乳	十六こく ご飯	宮っ子揚げぎょうざ からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー(ミヤリー)	宮っ子 ランチ 【夏】	とり肉 かまぼこ ぶた肉 かつお節	牛乳	こまつな にんじん	もやし きゅうり ねぎ マスカット だいこん	こめ はるさめ 十六穀米 さとう ゼリーの素	サラダ油	591 18.3 15.9 1.5
12 (水)	牛乳	ウインナー と トマト の パンネ	ゆで野菜 イタリアンドレッシング お米de シークワサー タルト	5年生 冒険活動 教室①	ウインナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく マッシュルーム たまねぎ シークワサー キャベツ	パンネ タルト	サラダ油 バター	642 22.9 28.5 2.6
13 (木)	牛乳	麦入り ご飯	ポークソテーアップルソースがけ こんにやくサラダ おろしドレッシング 夏野菜 のみそ汁	5年生 冒険活動 教室② 	ぶた肉 みそ かつお節	牛乳 海藻ミックス	さやいんげん たまねぎ	レモン りんご とうもろこし キャベツ なす たまねぎ	こめ さとう むぎ こんにやく		637 25.0 20.8 1.9
14 (金)	牛乳	麦入り ご飯 ひじきばっば	白み魚のみそ漬け焼き ゆで野菜 和風ドレッシング 肉じゃが	5年生 冒険活動 教室③ 	ホキ みそ ぶた肉 かつお節	牛乳 ひじき	グリーンピース にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ きゅうり もやし きゅうり	こめ さとう しらたき むぎ じゃがいも	サラダ油 ごま	660 27.3 14.6 2.1
18 (火)	牛乳	麦なし ご飯	とり肉とだいずのみそいため けんちん汁 オレンジ		とり肉 だいず とうふ かつお節 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	干しシイタケ だけのこ ごぼう だいこん オレンジ	こめ さといも こんにやく 片栗粉 さとう	サラダ油	714 28.5 24.7 2.2
19 (水)	牛乳	ツナ トースト	野菜のピクルス風 キャベツのスープ セレクトアイス (もちクリームアイス, ガリガリ君, メロンシャーベット)	セレクト 給食	ツナ ベーコン	牛乳	パセリ ブロックリー にんじん 赤パブリカ 黄パブリカ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ カリフラワー	食パン もちクリームアイス ガリガリ君 メロンシャーベット		635 24.2 22.0 2.6
20 (木)	牛乳	げんまい ご飯	あじ の和風マリネ おひたし みそ汁		あじ かつお節 みそ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ キャベツ なす	こめ 片栗粉 さとう じゃがいも 玄米	サラダ油	646 26.7 19.1 2.2
21 (金)	牛乳	麦入り ご飯	夏野菜のカレー す揚げ 夏野菜 のせ チーズ 夏のフルーツポンチ		とり肉	チーズ 牛乳	かぼちゃ ピーマン 赤パブリカ	なす たまねぎ みかん ズッキーニ にんにく パインアップル	こめ むぎ さとう サイダー 杏仁風ゼリー	サラダ油	717 20.2 19.3 1.7

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆夏に食べなくなる旬の食材や沖縄に関りのある食べ物は**太字で下線**を引いてあります。

☆7日は七夕献立です。七夕汁にはラッキースターにんじんが各クラス1個入っています。

ラッキースターにんじんが入っていた人は、今年1年ラッキースターです！お楽しみに♪

☆今月は行事食が盛りだくさんですね！行事について、うらめんで詳しく書いています。

ぜひ読んでくださいね♪

	エネルギー-(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
国で決めた 平均	650	26.8	17~21	2.0未満
横川西小の 今月の平均	647	24.2	20.1	2.1



給食室からのお知らせ

夏休みから、床の改修工事及び換気扇の工事が始まります。
工事期間中は、主食と飲み物を学校で準備することとなりましたので、
夏休み明けからはおかずの持参をお願いいたします。
学校で用意するもの：主食（ごはんかパンのどちらか）、飲み物
家庭で用意するもの：おかず
詳しい説明は、後日通知いたしますのでお待ちください。



横川西小学校に納品される食材の主な産地をお知らせします。



ご飯 … 「宇都宮産」コシヒカリ 100%のお米です。



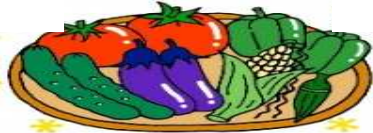
牛乳 … 「栃木県産」生乳を100%使用した牛乳です。



豚肉 … 「栃木県産」の豚肉が主に納品される予定です。



鶏肉 … 「岩手県産」の鶏肉が主に納品される予定です。



野菜 … 野菜については、事前に産地を知ることができませんが、最新の情報をもとに、新鮮で安全なものを納入するように業者に依頼し、納品された食材の安全を確認して給食に使用します。



【今月の地産地消】

よかっぺさんに「たまねぎ」「じゃがいも」「にんにく」「にんじん」をちゅうもんさせてもらいました！ありがとうございました♪

★宇都宮市では、H23年10月より市内の各学校から定期的に一品目を抽出して学校給食の食材について放射性物質の自主検査を実施しています。検査の結果は、宇都宮市ホームページで公表されます。

⇒ <http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/019065.html>

(トップページ > お知らせ > 東日本大震災に関する情報 > 放射性物質の各種検査結果 > 学校の給食食材の放射性物質の自主検査)

なお、本校では6月は「たまねぎ」の検査を実施し、放射性物質は検出されておられません。

7月は夏に食べたくなる旬の食材や沖縄に関りのある食べ物が給食にたくさん使われています！

☆沖縄に関わるもの☆

- ・もずく ・とうがん
 - ・シークワサー
 - ・ゴーヤチャンプルー
- ☆7月が旬のもの☆
- ・とうがん ・ゴーヤ ・トマト
 - ・鱈 ・なす ・かぼちゃ
 - ・ズッキーニ ・きゅうり

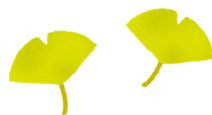


7月7日は七夕献立を提供する予定です。七夕汁には星形のにんじん

「ラッキースターにんじん」がクラスに1個入っています。ラッキースターにんじんが当たった人は、今年1年ラッキースターです！お楽しみに♪



11日は宮っ子ランチ【夏】～平和を願って大いちょう献立～を提供する予定です。戦後、空襲で黒焦げになったおおいちょうが次の春に芽吹き、復興のシンボルとして人々の心の支えとなったことから、この献立ができたそうです。大いちょう汁には「いちょうかまぼこ」も入っているので、楽しみにしててくださいね。



21日は夏休み前、最後の給食です！夏休みから工事が始まるため、この給食の後、つぎに手作り給食が食べられるのは11月1日の予定です。

夏野菜のカレーには、夏が旬の野菜をふんだんに使っています。去年に続き、夏野菜を素揚げにしています。野菜は素揚げにすることで、いつもより甘みが増します。いつもは苦いピーマンも、苦みが少なくなっているので、この機会に一口チャレンジしてみましょう！

陽南地域学校園食育キャラクター
「たべたいようくん」

