



令和4年 6月分 給食献立予定表

きゅう しよく こん だて よ て い ひょう



宇都宮市立横川西小学校

給食実施回数22回(米飯 17回 米粉パン 0回) 県産小麦使用 5回

日 付	飲み物	主食	副食	行事	お も な ざ い り よ う						加リ-(kcal) タリ'リ質(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	
1 (水)	牛乳	コッペパ ン	カレーコロッケ アスパラとベーコンのソテー モロヘイヤスープ はちみつ&マーガリン		とり肉 牛乳 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト アスパラ にんじん モロヘイヤ	しょうが とうもろこし たまねぎ にんにく	パン はちみつ じゃがいも パン粉	マーガリン サラダ油	590 31.6 21.6 2.6
2 (木)	牛乳	麦入り ご飯	いわしのうめじょうゆ煮 春雨とにらのいためもの どさんこ汁		卵 いわし ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん	しいたけ しょうが とうもろこし もやし ねぎ にんにく	こめ はるさめ さとう むぎ じゃがいも	サラダ油	662 28.8 19.8 2.0
3 (金)	牛乳	麦入り ご飯	ちくわの二色揚げ 大こんおろし 生揚げと野菜の煮つけ		ちくわ 卵 なまあげ かつお節 ぶた肉	牛乳 のり	グリーンピース にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが	こめ 小麦粉 さとう むぎ 片栗粉	サラダ油	684 24.4 20.8 2.3
6 (月)	牛乳	麦なし ご飯	中華風たまご焼き おひたし ぶた肉とごぼうの煮もの	歯と口の健康 週間献立	卵 ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう しょうが	こめ さとう こんにゃく	サラダ油	607 22.9 17.5 1.8
7 (火)	牛乳	麦入り ご飯	ししゃもフライ ソース おひたし 生揚げのからみいため		ししゃも かつお節 ぶた肉 なまあげ	牛乳	にんじん	もやし えのきだけ キャベツ しょうが	こめ むぎ さとう 片栗粉	サラダ油 ごま油	679 26.5 24.9 2.7
8 (水)	牛乳	ガーリッ ク トースト	ゆで野菜 青じそドレッシング ミートボールと野菜のカレー煮 カムカムゼリー		ミートボール ベーコン	牛乳	パセリ にんじん ブロッコリー グリーンピース	にんにく キャベツ たまねぎ	フランスパン じゃがいも さとう カムカムゼリー	マーガリン サラダ油	693 22.7 24.3 2.7
9 (木)	牛乳	麦入り ご飯	いかの松かさ焼き 野菜のにんにくじょうゆあえ とん汁		いか ぶた肉 みそ とうふ かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ にんにく ごぼう だいこん	こめ むぎ こんにゃく さといも	ごま油 サラダ油	603 29.3 15.8 2.1
10 (金)	牛乳	麦入り ご飯	ぶた肉のしょうがいため よしの汁 オレンジ		ぶた肉 とり肉 かつお節 とうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん オレンジ たまねぎ	こめ さといも むぎ 片栗粉	サラダ油	606 28.9 15.3 1.3
13 (月)	牛乳	ピピンパ プ	焼きシューマイ とうふの中華スープ		ぶた肉 焼きとうふ 卵 とうふ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	ねぎ にんにく めんま しょうが 大豆もやし	こめ さとう ごま 片栗粉 シューマイの皮	サラダ油 ごま油	630 27.4 19.3 2.5
14 (火)	牛乳	麦入り ご飯	ささみカツ ソース きりぼし大こんのナムル 夏の肉じゃが		とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな グリーンピース	切り干し大根 たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも むぎ しらたき さとう	サラダ油	679 25.6 20.9 1.8
15 (水)	牛乳	麦入り ご飯	モロのから揚げ もやしとにらのごまあえ みそ汁 県民ゼリー	栃木県民の 日献立	モロ かつお節 みそ 大豆クリーム	牛乳	にんじん にら	もやし しょうが たまねぎ いちご かんぴょう	こめ 片栗粉 さとう むぎ ゼリー	ごま サラダ油	664 25.1 18.9 2.0
16 (木)	牛乳	ナン	大豆ミート入りキーマカレー ゆで野菜 中華ごまドレッシング ヨーグルト		大豆ミート ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト アスパラ	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ しょうが	ナン バター サラダ油 ごま		595 27.8 20.2 2.0
17 (金)	牛乳	麦入り ご飯	セルフぶたバラねぎしお丼 フォー		ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん にら	しょうが ねぎ もやし にんにく たまねぎ レモン	こめ むぎ 片栗粉 クイッキティオ	さらあ	586 28.4 15.4 1.7
20 (月)	牛乳	麦なし ご飯	焼きにらまんじゅう 大豆もやしのキムチあえ トックスープ	食事マナー アップ週間	とり肉 卵 ぶた肉	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	大豆もやし しいたけ ねぎ	こめ トック 餃子の皮		627 24.8 14.0 2.5
21 (火)	牛乳	麦入り ご飯	あじのきしゅうづけ おひたし 五目きんぴら		あじ さつま揚げ ぶた肉	牛乳 ぶた肉	にんじん ほうれん草	梅干し キャベツ ごぼう だいこん しょうが	こめ むぎ こんにゃく さとう	ごま サラダ油	616 25.1 17.4 2.0
22 (水)	牛乳	はちみつ パン	揚げじゃがいものトマトソースがらめ 野菜スープ		ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ にんにく もやし キャベツ	パン じゃがいも はちみつ	サラダ油	587 20.9 19.5 2.4
23 (木)	牛乳	麦入り ご飯	とり肉のみそチーズ焼き しおこんぶあえ ひじきと大豆の煮もの		とり肉 みそ さつま揚げ 大豆	牛乳 チーズ ひじき こんぶ	パセリ にんじん	レモン きゅうり キャベツ	こめ こんにゃく さとう むぎ	サラダ油	653 32.4 18.8 2.1
24 (金)	牛乳	麦入り ご飯	ハヤシライス 大こんのシャキシャキサラダ セノビーゼリー	陽南 ランチ	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マツタケ だいこん きゅうり	こめ むぎ 小麦粉 さとう ゼリーの素	サラダ油 ごま バター	666 20.1 18.7 1.8
27 (月)	牛乳	麦なし ご飯	じゃこ天 野菜の中華あえ ぐだくさんみそ汁		じゃこ天 ぶた肉 みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし にんにく もやし ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	サラダ油	619 22.9 18.2 2.2
28 (火)	牛乳	麦入り ご飯	魚のさんみ焼き ごまあえ みそ汁		かつお節 さば みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	616 27.1 16.4 1.9
29 (水)	牛乳	シュガー トースト	ポークビーンズ 海そうサラダ 手作り中華ごまドレッシング フローズンヨーグルト		ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト 海草ミックス	にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン グラニュー糖 じゃがいも	マーガリン サラダ油 ごま ごま油	803 28.8 27.8 3.2
30 (木)	牛乳	麦入り ご飯	五目あつ焼きたまご はるさめサラダ マーボーなす		たまご ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし にんにく なす しょうが たまねぎ	こめ はるさめ むぎ さとう 片栗粉	ごま油 ごま サラダ油	663 26.4 19.3 2.1

☆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。
・6日～10日は歯と口の健康週間にちなんだ料理が出ます。
歯によい栄養の入った料理は太字で表示してあります。
・20日～24日は食事マナーアップ週間です。
お箸の使い方など、確認しましょう
・24日は陽南地域の食材を使った陽南ランチが出ます。お楽しみに♪



6がつのきゅうしよくもくひょう

みのまわいをきれいに
たべよう！

	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	27.6	17～21	2.0未満
横川西小の 今月の平均	642	26.2	19.3	2.1

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」「キャベツ」「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5月は「こまつな」の検査を実施し、放射性物質は検出されておられません。

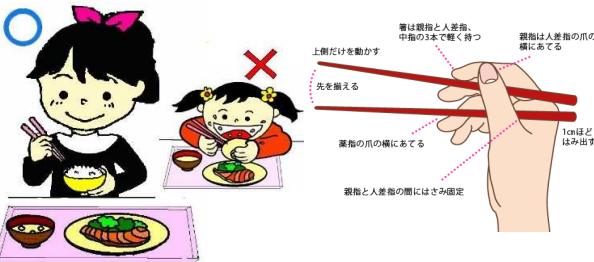
6日～10日は歯の健康週間です！

今年は歯によいとされる「カルシウム」や「ビタミンD」「タンパク質」が多く含まれている食材を使った料理を出す予定です！また、かむ回数が増えるとだえきが出て健康に良いことから、少しかみごたえのある料理も出す予定です。その週間の時は、歯のことを意識しながら給食を食べてくださいね♪



20日～24日は食事マナーアップ週間です。

食事マナーでは、おはしの持ち方の他、食べときの姿勢や、食器の並べ方などいろいろなことを見直してほしいと思います。食事マナーアップ週間では、日常で自分が正しいマナーでご飯を食べているか、見直してみましょう。



★給食室からのお知らせ★

先日壊れてしまった給食室のオープンですが、修理が無事終わりました！6月は通常通りの給食となります。皆様、ご協力ありがとうございました。



陽南地域学校園食育キャラクター
「たべたいようくん」

