

令和4年 8・9月分 給食献立予定表

給食実施回数22回(米飯 17回 米粉パン 1回) 県産小麦使用 3回

宇都宮市立横川西小学校

日付	飲み物	主食	副食	行事	おもなざいりょう					加り-(kcal) ﾀﾞｲｸﾞ質(g) 脂質(g) 食塩(g)	
					体をつくるものになる		体の調子をとのえる		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
8/30 (火)	牛乳	麦入りご飯	豚キムチ炒め トックスープ ひじきぱっぱ		ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 ひじき	にら にんじん チンゲン菜	キャベツ しいたけ ねぎ	こめ むぎ トック	サラダ油 ごま	628 25.3 16.4 2.1
31 (水)	牛乳	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 オレンジ		ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ しょうが にんにく オレンジ	スパゲティ 小麦粉 こんにやく	オリーブオイル サラダ油 バター ごま油	655 29.9 21.5 2.2
9/1 (木)	牛乳	焼きおにぎり	塩しモンから揚げ からしあえ 救給カレー カンパン	防災の日 献立	とり肉	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ レモン汁 にんにく	焼きおにぎり 片栗粉 救給カレー カンパン	サラダ油 ごま	865 27.6 35.6 3.8
2 (金)	牛乳	麦入りご飯	魚のかずづけ 野菜のにんにくじょうゆあえ 五目煮豆		ほき 大豆 ぶた肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ にんにく ごぼう もやし	こめ むぎ ざらめ こんにやく	ごま油	600 27.9 15.1 1.7
5 (月)	牛乳	麦なしご飯	いかのから揚げ 野菜の中華あえ いものこ汁		いか とうふ みそ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	もやし しょうが きゅうり ねぎ	こめ 片栗粉 さとう むぎ さといも こんにやく	サラダ油	605 26.5 16.1 2.0
6 (火)	牛乳	チキンライス	とろとろたまごのオムライス ケチャップ ゆでブロッコリー 野菜スープ		ベーコン ぶた肉 たまご	牛乳 ぶた肉	トマト グリーンピース にんじん ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ キャベツ もやし	こめ バター	サラダ油	629 21.6 18.1 2.7
7 (水)	牛乳	パンズパン	フィッシュバーガーの具 (フィッシュフライ, ソース) ミネストローネスープ		ほき ベーコン	牛乳	にんじん トマト	もやし たまねぎ セロリ キャベツ	パン さとう パスタ じゃがいも	サラダ油	552 22.5 18.4 2.7
8 (木)	牛乳	麦入りご飯	とり肉のこうみ焼き もやしとにらのおひたし かん国風みそ汁		とり肉 ぶた肉 とうふ みそ 花かつお	牛乳 茎わかめ	にら にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし	こめ むぎ ごま	ごま油	630 23.8 21.2 1.8
9 (金)	牛乳	麦入りご飯	★あゆのかんろ煮 ごまあえ みそけんちん汁 お月見だいふく	十五夜献立	あゆ とうふ かつお節 みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう	こめ さとう さといも さつまいも ぎゅうひ こんにやく むぎ	サラダ油 ごま	648 25.2 16.7 1.7
12 (月)	牛乳	麦なしご飯	ぎょうざロール にらとはるさめのいため物 こまつなとうふのスープ		たまご ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな	えのきだけ しょうが たまねぎ しいたけ	こめ ぎょうざの皮 はるさめ さとう むぎ	サラダ油	648 25.2 16.7 1.7
13 (火)	牛乳	麦入りご飯	いわしのうめじょうゆ煮 きゅうりのピリ辛あえ 肉じゃが		いわし ぶた肉	牛乳	にんじん グリーンピース	しょうが きゅうり たまねぎ にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたき	ごま油 サラダ油 さとう	661 26.2 17.3 1.9
14 (水)	牛乳	米粉パン	チリコンカン ゆで野菜 バンバンジードレッシング 栃木県産ヨーグルト		大豆 ぶた肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん グリーンピース トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米粉パン サラダ油 ごま	584 26.9 22.6 2.3	
15 (木)	牛乳	麦入りご飯	たこ焼き ソース 青のり おひたし かつおぶし とん汁		かつお節 ぶた肉 みそ たこ かつお節 とうふ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう しょうが	こめ コロッケ むぎ 小麦粉 こんにやく	サラダ油	708 26.0 22.6 1.9
16 (金)	牛乳	麦入りご飯	白み魚のピリ辛焼き まごわやさしいサラダ なめこのみそ汁	敬老の日 献立	ほき ツナ ひよこめ とうふ かつお節 みそ	牛乳 茎わかめ	さやいんげん にんにく ねぎ たまぎだけ りんご しょうが たまねぎ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも むぎ	ごま	597 28.8 16.3 2.2	
20 (火)	牛乳	麦なしご飯	★ヤシオマスのフライ ソース からしあえ もやしと油揚げのみそ汁		ヤシオマス あぶらあげ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	こめ 小麦粉 パン粉	サラダ油	652 30.6 19.9 1.8
21 (水)	牛乳	黒糖パン (ぬるチーズ)	とり肉のハニーマスタード焼き ゆで野菜 イタリアンドレッシング シーフードスープ		あさり とり肉 むきえび	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ にんにく たまねぎ	パン 片栗粉 じゃがいも 黒糖 はちみつ さとう	サラダ油 オリーブオイル	637 34.7 20.1 3.2
22 (木)	牛乳	麦入りご飯	メキシカンライス トマトとたまごのスープ グレープフルーツ		とり肉 いか ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく グレープフルーツ	こめ むぎ	サラダ油	600 23.5 17.3 1.9
26 (月)	牛乳	麦なしご飯	ぶた肉のしょうがいため かんぴょうの卵とじ汁		ぶた肉 たまご みそ かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ かんぴょう	こめ むぎ	サラダ油	594 28.1 15.8 1.4
27 (火)	牛乳	わかめご飯	焼きにらまんじゅう とうがんとごま酢あえ じゃがいものみそ汁		みそ あぶらあげ かつお節 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	とうがんと とうもろこし きゅうり	こめ ぎょうざの皮 むぎ さとう じゃがいも	ごま	596 21.6 14.1 2.4
28 (水)	牛乳	コッペパン	パッファローチキン ゆで野菜 イタリアンドレッシング ウインナーと野菜のスープ煮		とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ	パン コーンスターチ じゃがいも 片栗粉	サラダ油	661 23.6 31.3 3.0
29 (木)	牛乳	麦入りご飯	チキンカレー 海そうサラダ 和風ごまドレッシング ミニフィッシュ		とり肉	チーズ 海そうミックス 牛乳 ミニフィッシュ	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	サラダ油	670 22.9 19.7 2.1
30 (金)	牛乳	麦入りご飯	モロの和風マリネ おひたし 切ほし大こんの煮つけ		モロ さつま揚げ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ 切干大根	こめ 片栗粉 さとう むぎ	ごま サラダ油	610 24.6 15.2 2.6

☆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。



☆★の「あゆ」と「ヤシオマス」は、栃木県の漁業組合から
いただくよいです。※都合により変更する場合があります。
☆ 行事食について、くわしくはうらめんのにのっています。



めくってみてね♪



	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	27.6	17~21	2.0未満
横川西小の 今月の平均	637	25.8	19.6	2.2

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】

よかっぺさんには8・9月も野菜を注文する予定です。

★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7月は「にんじん」の検査を実施し、放射性物質は検出されておられません。

9月1日は、防災の日です。

今年は、防災の日に合わせて、給食では「救給カレー」と「カンパン」を出す予定です。なにか災害がおきたときには、給食室で給食を作ることが出なくなるかもしれません。そういったときに、火を使わなくても食べられるレトルトのカレーや冷凍のパン、カンパンなどが活躍します。今回は、災害の時でも食べられる給食が多くていきますので、みなさんぜひ食べてください。

9日は「あゆの甘露煮」、20日は「ヤシオマスのフライ」が給食に出る予定です、どちらも栃木県の養殖漁業組合の方々から贈っていただきます。あゆとヤシオマスは栃木県の特産品です。甘露煮は頭からしっぽまで全部食べることができます。カルシウムも豊富でご飯にもよく合うので、味わって食べてくださいね。
※提供する日は変更になる可能性があります。

16日には「敬老の日」に合わせて「まごわやさしいサラダ」を出す予定です。「まごわやさしい」とは、豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ類)・いもの頭文字を取った言葉です。具沢山でとてもおいしいサラダなので、たくさん食べてくださいね。このサラダを食べて、敬老の日には長い間頑張って仕事をしてきていたおじいさん、おばあさんに感謝の気持ちを伝えましょう。



陽南地域学校園食育キャラクター
「たべたいようくん」

