



令和5年 6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22回(米飯 18回 米粉パン 0回) 県産小麦使用 4回

日付	飲み物	主食	副食	行事	お も な ざ い り よ う					加リ-(kcal) 外ハ/リ質(g) 脂質(g) 食塩(g)	
					体をつくるものになる		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 (木)	牛乳	麦入りご飯	焼きにらまんじゅう 大豆もやしのみそ汁 トックスープ		とり肉 たまご ぶた肉	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	もやし 干しいたけ ねぎ	こめ トック 餃子の皮	サラダ油	619 24.3 138. 2.2
2 (金)	牛乳	麦入りご飯	こうやどうふごはんの具 お野菜いろいろ肉だんご いそべあえ		ぶた肉 油揚げ とり肉 高野豆腐	のり 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな えだまめ	干しいたけ ごぼう キャベツ れんこん	こめ むぎ こんにやく さとう	サラダ油 ごま	666 25.6 21.0 2.2
5 (月)	牛乳	麦なしご飯	さばのこうしん焼き ゆで野菜 和風ドレッシング みそけんちん汁		さば とうふ みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう にんにく とうもろこし にんにく	こめ さとう さといも こんにやく	ごま油 サラダ油	644 29.9 20.7 2.2
6 (火)	牛乳	麦入りご飯	ハッシュドポーク だいこんときゅうりのシャキシャキサラダ セノビーゼリー		ぶた肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり	こめ むぎ 小麦粉 セノビーゼリー	サラダ油 バター	641 20.9 15.8 1.8
7 (水)	牛乳	黒とうパン	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	黒糖パン じゃがいも	サラダ油	587 20.9 19.5 2.4
8 (木)	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 たまご なまあげ かつお節 ぶた肉	牛乳 のり	にんじん グリーンピース	だいこん たまねぎ 干しいたけ 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 24.6 20.4 2.0
9 (金)	牛乳	麦入りご飯	ぶたばらネギ塩丼の具 フォー 豆乳パンナコッタ いちご味		とり肉 ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん にんにく にら	しょうが ねぎ もやし いちご たまねぎ レモン	こめ 片栗粉 むぎ クイッキオ	ごま油	568 18.7 14.6 2.0
12 (月)	牛乳	麦なしご飯	ぶた肉のバーベキューソースがけ にらと春さめのいためもの どさんこ汁		たまご 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 りんご にんにく	こめ さとう じゃがいも はるさめ	サラダ油	649 28.6 19.7 2.0
13 (火)	牛乳	ピピンパブ	チョレギ風サラダ 韓国風みそ汁		ぶた肉 焼きとうふ とうふ みそ	牛乳 わかめ 茎わかめ	ほうれん草 こまつな にんじん	ねぎ にんにく メンマ 豆もやし しょうが	こめ サラダ油 ごま油	むぎ さとう ごま	611 25.2 17.8 2.9
14 (水)	牛乳	コッペパン はちみつ&マーガリン	タンドライーチキン アスパラとコーンのソテー モロヘイヤスープ		とり肉 ベーコン たまご	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	コッペパン はちみつ	マーガリン サラダ油	590 31.6 21.6 2.6
15 (木)	牛乳	赤飯 ごま塩	モロフライ ソース もやしとニラのごまあえ ゆばのみそ汁 県民ゼリー		ささげ モロ ゆば みそ 豆腐クリーム かつお節	牛乳 わかめ	にら にんじん	もやし ねぎ いちご	もち米 こめ さとう ゼリーの素 パン粉	ごま サラダ油 さとう	663 25.9 19.5 2.2
16 (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
19 (月)	牛乳	麦なしご飯	ぶた肉のワイン焼き おひたし 五日煮豆		ぶた肉 かつお節 さつま揚げ 大豆	牛乳 こんぶ	パセリ こまつな にんじん	しょうが キャベツ ごぼう	こめ こんにやく ざらめ さとう	サラダ油	612 30.4 16.9 2.0
20 (火)	牛乳	麦入りご飯	いかのまつかさ焼き にんにくしょうゆあえ とん汁		いか ぶた肉 みそ とうふ かつお節	牛乳 とうふ 花かつお	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 こんにやく さといも	ごま油 サラダ油	599 29.2 15.8 2.2
21 (水)	牛乳	コッペパン チョコクリーム	魚とベーコンのホイル焼き ゆで野菜 青じそドレッシング ミネストローネスープ		ホキ ベーコン ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	きゅうり キャベツ セロリ たまねぎ レモン	コッペパン チョコクリーム マカロニ じゃがいも	マーガリン サラダ油	723 33.9 23.1 2.8
22 (木)	牛乳	麦入りご飯	焼きシューマイ 切りほし大こんのナムル 夏の肉じゃが アセロラゼリー		とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな グリーンピース	切干大根 たまねぎ にんにく アセロラ	こめ じゃがいも むぎ さとう シューマイの皮 しらたき ゼリーの素	サラダ油	698 22.2 18.1 2.0
23 (金)	牛乳	麦入りご飯 (味付けのり)	とり肉のみそチーズ焼き 塩こんぶあえ ひじきと大豆の煮もの		とり肉 みそ 大豆 油揚げ さつま揚げ のり	牛乳 チーズ ひじき こんぶ のり	パセリ にんじん	レモン きゅうり キャベツ	こめ こんにやく ざらめ むぎ	サラダ油	654 32.7 18.9 2.1
26 (月)	牛乳	麦なしご飯	ぶた肉と野菜のみそいため パンサンスウ はちみつレモンゼリー		ぶた肉 赤みそ	牛乳	ピーマン にんじん	ねぎ 干しいたけ もやし レモン キャベツ	こめ はるさめ 片栗粉 さとう ゼリーの素	サラダ油 ごま油	689 23.0 15.7 2.0
27 (火)	牛乳	麦入りご飯	ししゃもフライ ソース おひたし なま揚げのからみいため		ししゃも かつお節 ぶた肉 生揚げ	牛乳	にんじん	もやし えのきたけ キャベツ しょうが	こめ むぎ さとう パン粉 小麦粉 片栗粉	サラダ油 ごま油	681 26.6 24.9 1.8
28 (水)	牛乳	メーブルトースト	ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜 パンパンジードレッシング		ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん グリーンピース ほうれん草	たまねぎ キャベツ	食パン マカロニ さとう じゃがいも	サラダ油	620 26.6 24.9 1.8
29 (木)	牛乳	麦入りご飯	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 ねぎ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	サラダ油	619 22.9 18.2 2.2
30 (金)	牛乳	麦入りご飯	ぎょうざロール はるさめサラダ 野菜入りマーボーなす		ぶた肉 みそ とり肉	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 餃子の皮 むぎ はるさめ さとう	ごま サラダ油 ごま油	659 23.7 18.8 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日は陽南ランチです。くわしくは次のページを見ましょう。
- ・15日は栃木県民の日です。栃木県の特産品などを使ったメニューが出ます。
- ・19日～23日は食事マナーアップ週間です。

太字になっている料理でおはしの使い方などを確認しましょう。

	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	26.8	17～21	2.0未満
横川西小の今月の平均	640	26.1	18.6	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」「にら」を注文しました！

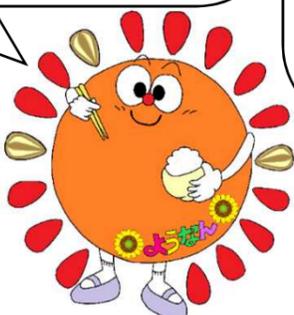
★宇都宮市では、H23年10月より市内の各学校から定期的に一品目を抽出して学校給食の食材について放射性物質の自主検査を実施しています。検査の結果は、宇都宮市ホームページで公表されます。

⇒ <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「精白米」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日は陽南ランチです。横川西小学校の近くでとれた食材や、栃木県産の食材がふんだんに使われた料理が組み合わされている献立です。別の日ではありますが、陽南地域学校園でも同じ陽南ランチが出る予定なので、ぜひご家庭でどんな食材が地場産物として紹介されたかなど、お話ししてくださいね。

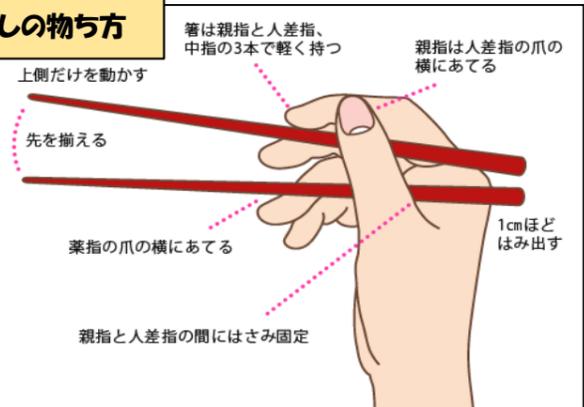


陽南地域学校園食育キャラクター
「たべたいようくん」

15日は栃木県民の日です。県民の日に合わせて、給食では昔から食べられているモロを使ったフライ、全国生産量1位のにらを使ったごまあえ、日光湯波を使ったみそ汁、とちおとめをゼリーにしたデザートが出る予定です。栃木県民の日の週には、県内でさまざまなイベントもあるようなので、この機会に栃木県の食材や歴史、文化などについても調べてみると良いかもしれませんね。

19日～23日は食事マナーアップ週間のため、おはし名人になるための献立を出す予定です。正しい食事マナーでは、おはしの持ち方の他、食べるときの姿勢や、食器の並べ方などいろいろなことに気を付けなければなりません。この週間で自分が正しいマナーでご飯を食べられているか、見直してみましよう。

正しいおはしの持ち方



おはし名人献立
ちょうせんメニュー

19日だいを「つまむ」 	20日とん汁を「まぜる」 	22日シューマイを「切る」 	23日のりでご飯を「くるむ」
-----------------	------------------	-------------------	--------------------