



# 8月・9月 こんだてよていひょう

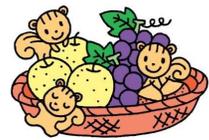


宇都宮市立ゆいの杜小学校



あさ た  
朝ごはんを まいにち 食べましょう。

しょくじ まえ て であら  
食事の前には、せっけんで しっかり 手を洗いましょう。



「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう		◎ 3つのグループ「 <b>体をつくる</b> 」「 <b>おもに体の調子を整える</b> 」 「 <b>おもにエネルギーになる</b> 」の食品を食べた。		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)		おもな材料 「どちけんさんのたべもの」は「ふとし」になっています。 たくさんありますね。			
○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × なにも食べない		↓ 毎日◎がつくようがんばりましょう。		おもにエネルギーのもとになる		からだ体をつくる		体の調子を整える	
8月				ツナのハヤシライス ゆでやさいサラダ マスカットゼリー	677 20.8 20.6 1.9	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう まくろツナ	たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし フロッキー	にんじん トマト
29 (金)									
9月				にくだんごケチャップソース ごまあえ みそしる あじつけのり	609 20.3 13.4 2.0	こめ むぎ すりごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ かつおぶし のり	こまつな にんじん しょうが こまつな	キャベツ たまねぎ
1 (月)									
2 (火)				ひきにくとにらのそぼろどん きりほしだいこんとこまつなのポンすあえ	625 25.6 18.4 1.3	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが こまつな	にら にんにく きりほしだいこん
2 (火)									
3 (水)				とりのバーベキューソースかけ ピーマンのじゃこいため みそしる	636 25.1 19.9 2.0	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ かつおぶし みそ	しょうが にんにく りんご にんじん	レモン にら ねぎ かんぴょう
3 (水)									
4 (木)				【みやっこランチ (なす)】 あつやきたまご おひたし ぶたにくとあげなすいため	660 25.2 20 1.6	こめ むぎ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご みそ ぶたにく	なす にんじん ほうれんそう だけのこ	たまねぎ ピーマン キャベツ
4 (木)									
5 (金)				チキンカレー わかめサラダ	653 21.9 17.8 1.4	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ えだまめ キャベツ	にんじん にんにく とうもろこし
5 (金)									
8 (月)				いわししょうがに おひたし きりほしだいこんのにつけ	630 23.7 16.2 2.0	こめ むぎ ごま サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ あぶらあげ	こまつな にんじん しょうが	キャベツ きりほしだいこん
8 (月)									
9 (火)				とりにくのこうみやき おひたし かんこくふうみそしる	640 26.7 21.5 1.8	こめ むぎ ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ くきわかめ みそ かつおぶし	しょうが にんじん ねぎ	にんにく にら もやし
9 (火)									
10 (水)				やきざかな (あじふんかほし) やさいのにんにくしょうゆあえ きりこんぶのふくめに	631 29.3 18.4 2.5	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう あじ とりにく あぶらあげ ちくわ	キャベツ にんじん こんぶ	えだまめ にんにく
10 (水)									
11 (木)				いちごジャム とりにくのカチャトーラ ゆでやさいサラダ ぶどうゼリー	637 28.8 17.1 2.0	パン サラダあぶら こんにやく ゼリー ジャム	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	パセリ たまねぎ マッシュルーム ピーマン	にんにく トマト パセリ
11 (木)									
12 (金)				ぶたどん やさいとわかめのとうにゅうよせ ゆでやさいサラダ	659 25 18.7 2.2	こめ むぎ しらすき サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ	ねぎ えだまめ とうもろこし
12 (金)									
16 (火)				あげぎょうざ パンサンスー ひじきのスープ	641 22.1 19.4 1.8	こめ むぎ サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ひじき とうふ ベーコン とりにく	ぶたにく にんじん にら	キャベツ もやし
16 (火)									
17 (水)				メキシカンライス にくだんごスープ	639 26.1 18.8 1.3	こめ むぎ サラダあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう いか とりにく	たまねぎ とうもろこし えだまめ たけのこ こまつな	にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな
17 (水)									
18 (木)				えだまめとコーンのトマトソース かいそうサラダ	641 31.5 19.9 1.4	スパゲティ サラダあぶら こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす とりにく かいそう	たまねぎ トマト とうもろこし えだまめ キャベツ フロッキー	にんじん とうもろこし キャベツ にんじん
18 (木)									
19 (金)				ポークコロッケ いそべあえ とうがんスープ	641 22.4 18.4 1.9	こめ むぎ ぶたにく サラダあぶら	ぎゅうにゅう のり とりにく	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ しょうが	キャベツ とうがん
19 (金)									
22 (月)				さんまのうめに かいそうサラダ ぶたにくとじゃがいものにつけ	704 24.4 22.1 1.9	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう しらすき	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく かいそう	キャベツ にんじん たまねぎ	きゅうり とうもろこし えだまめ
22 (月)									
24 (水)				きだいフライ ゆでやさいサラダ さつまじる	638 23.5 18.5 1.6	こめ むぎ サラダあぶら さといも こんにやく こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう きだい とりにく とうふ かつおぶし みそ	ほうれんそう キャベツ ねぎ だいこん	にんじん こぼろ だいこん
24 (水)									
25 (木)				チリコンカン ゆでやさいサラダ フローズンヨーグルト	628 25.2 20.1 2.2	パン サラダあぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな キャベツ	にんじん えだまめ こまつな キャベツ
25 (木)									
26 (金)				いかのからあげ おひたし トマトんじる	634 28.4 18 1.6	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	もやし にんじん だいこん ねぎ	にら トマト こぼろ
26 (金)									
29 (月)				かきあげどん おひたし みそしる	682 21.8 23 2.1	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ みそ かつおぶし	キャベツ にんじん いんげん	もやし なす たまねぎ
29 (月)									
30 (火)				ぶたにくのスタミナやき (なしのすりおろしいり) ねぎとたまごのスープ	610 29 17 1.9	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ	にんじん ピーマン にんにく しょうが ねぎ	たまねぎ なし しょうが
30 (火)									
摂取基準		エネルギー 650kcal たんぱく質 21.1g~32.5g (たんぱく質エネルギー比 13~20%) 脂質 14.4~21.6g (脂質エネルギー比20~30%) 食塩相当量 2.0g		8・9月の平均	644 25.1 18.9 1.8	(たんぱく質エネルギー比 15.5%) (脂質エネルギー比 26.4%)			

・献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。  
 ・米とパンの小麦粉は宇都宮市産、牛乳は栃木県産です。



### 《お知らせ！》

夏休み開始前に持ち帰った給食当番の白衣は、洗濯・アイロンがけをして、8月29日(金)に忘れずに持参してください。  
 ほころびやボタンがとれていたら、直していただければ幸いです。ご協力をお願いいたします。

