



# 7月 こんだてよていひょう

宇都宮市立ゆいの杜小学校

まえ て あら  
しょくじの前には、せつけんていねいに手を洗いましょう。



朝ごはんを食べたら、こんだてひょうにしろしをつけよう！

『6年生が考えたこんだて』  
(7月1・9・16日)

6年生が5年生の時に、「総合的な学習の時間」の活動で考えたこんだてです。  
よく味わっていただきましょう。



「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)		おもな材料 「どろろさんのたべもの」は「ふとし」になっています。 たくさんありますね。		
◎ 3つのグループ「体をつくる」「おもに体の調子を整える」 「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。 ○ 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◎がつくようにがんばりましょう。				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)		おもにエネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
1 (火)			【6ねんせいがかんがえたこんだて】 テーマ：わしょく・ちんちんしょう (地産地消) やさかな (さばのなんばんづけ) ゆでやさいサラダ みそしる	635 27.5 17.8 1.8	こめ おぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば わかめ かつおぶし みそ	もやし にんじん たまねぎ	キャベツ にら
2 (水)			ぶたどん あつやきたまご ナムル	708 29.1 24.8 2.0	こめ おぎ しらたき さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ えだまめ キャベツ	にんじん ほうれんそう
3 (木)			とちあいかジャム コロッケ ゆでやさいサラダ ヒルマじる	685 25.1 23.7 2.2	パン サラダあぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	トマト とうもろこし たまねぎ	にんじん フロッキー なす
4 (金)			にくだんごクチャップあん ゴーヤチャンプルー みそしる	687 26.3 20.7 2.1	こめ おぎ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム まぐろツナ みそ かつおぶし	にがうり たまねぎ	もやし
7 (月)			【たなはたのこんだて】 ごもくちらしすし たなはたじる たなはたゼリー	616 23.8 15.1 1.9	こめ おぎ ごんやく サラダあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なると かつおぶし	だけのこ にんじん ごぼう こまつな	ほししいたけ かんぴょう えだまめ ねぎ
8 (火)			ゆでやさいサラダ いかのチリソースがけ とうがんスープ	635 25.3 18.1 1.9	こめ おぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう いか とりにく	にんにく ねぎ にんじん ごぼう	しょうが キャベツ こまつな ほししいたけ
9 (水)			【6ねんせいがかんがえたこんだて】 テーマ：わしょく・けんこうたくさん とりにくのからあげ はるさめサラダ みそしる	709 25.4 25.4 2.0	こめ おぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ かつおぶし	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ	キャベツ きゅうり
10 (木)			【うつのみやのなっとうきゅうしよく】 うつのみやのだいすてつくった『ひきわりなっとう』 ゆでやさいサラダ なつやすみのとんじる	633 26.2 18.3 1.6	こめ おぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とうふ ベーコン	たまねぎ なす ほうれんそう しょうが	トマト にんじん にんにく
11 (金)			【みやっコランチ なつ】『おいちょうランチ』 (へいわをねがっておいちょうこんだて) あげきょうざ やさいとはるさめのあえもの おいちょうじる	658 20.9 17.3 1.7	こめ ほどおぎ くらこめ おぎ もちきび もちあわ はいがまい アマランサス うるちひえ げんまい あかまい たかきび もちこめ じゃがいも でんぶん こむぎこ じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ かまぼこ ぶたにく だいず あずき くらめ	しょうが かまぼこ にんじん だいこん こまつな しょうが にんにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にんにく
14 (月)			さんまのうめい ゆでやさいサラダ ぶたにくとジャガイモのにつけ	696 24.1 20.7 1.6	こめ おぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく	きゅうり もやし にんじん えだまめ	キャベツ とうもろこし たまねぎ
15 (火)			あげかぼちゃとぶたにくのあえもの ちゅうかスープ あじつけのり	699 24.1 22.2 2.0	こめ おぎ でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく のり	かぼちゃ アスパラ チンゲンサイ	しょうが キャベツ にんじん
16 (水)			【6ねんせいがかんがえたこんだて】 テーマ：カロリーすくなく、えいようまんてん！ さいこうきゅうしよく！！ にくトマト ゆでやさいサラダ とうふのみそしる	635 31.2 16.5 2.1	こめ おぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	トマト にら しょうが にんじん フロッキー	たまねぎ にんにく キャベツ フロッキー
17 (木)			おさかなソーセージフライサンド (おさかなソーセージフライ・キャベツのソテー) サマーシチュー	613 24.8 20.1 2.8	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎょくにソーセージ	キャベツ にんじん にんにく	たまねぎ トマト
18 (金)			ジャージャーめん かいそうサラダ かぼちゃマフィン	660 28.8 26.2 2.4	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら さとう でんぶん こめこ	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく かいそう	にんじん ほししいたけ にんにく しょうが かぼちゃ	たまねぎ だけのこ キャベツ かぼちゃ
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				7 月の平均	662 25.9 20.5 2.0	(たんぱく質エネルギー比 脂質エネルギー比)	15.6 (%) 27.8 (%)	

- ・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。



がつ にち なつ みや こ とうじょう なつ おお へいわ ねが おお  
7月11日、「夏の宮っ子ランチ」が登場します。(夏：大いちょうランチ「平和を願って大いちょうこんだて」)  
きせつ みや こ わたし す うつのみや とくさんひん ぶんか うつのみや よ し きゅうしよく  
「季節の宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮の特産品や文化など、宇都宮の良さを知ることのできる給食です。  
はる なつ あき ふゆ きせつ みや こ とうじょう だ  
季節ごとに、春→夏→秋→冬と、それぞれの季節の宮っ子ランチが登場します。どうぞお楽しみに！



あさひちやう おお  
旭町の大いちょう

7月最後の給食当番の人は、白衣の洗たくとアイロンがけ、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。ご協力をお願いします。  
夏休み明けの給食は、8月29日(金)から始まります。 白衣セットを忘れずに持参してください。

