



# 8月・9月 こんだてよていひょう



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 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。



宇都宮市立ゆいの杜小学校



「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。		
◎ 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◎がつくようになんばりましょう。			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 まぐろツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ とうもろこし フロッキー
29 (金)			むぎいりごはん ギゅうにゅう				
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 キャベツ たまねぎ
1 (月)			むぎいりごはん ギゅうにゅう				
2 (火)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	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 しょうが こまつな
3 (水)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	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 にんにく りんご にんじん
4 (木)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	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 たまねぎ にんじん じゃがいも ほうれんそう キャベツ だけのこ
5 (金)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	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 にんじん えだまめ にんにく キャベツ とうもろこし
8 (月)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	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
9 (火)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	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 にんにく キャベツ にんじん にんじん
10 (水)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	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 こんにゃく	ぎゅうにゅう あじ とりにく あぶらあげ ちくわ	キャベツ えだまめ にんじん にんにく こんにゃく
11 (木)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	637 28.8 17.1 2.0	パン こむぎこ サラダあぶら こんにゃく ゼリー ジャム	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	パセリ にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム じゃがいも
12 (金)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	659 25 18.7 2.2	こめ むぎ しらたき 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 えだまめ とうもろこし キャベツ
16 (火)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	641 22.1 19.4 1.8	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぶ	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 にんじん じゃがいも キャベツ
17 (水)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	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 じゃがいも たまねぎ とうもろこし キャベツ
18 (木)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	641 31.5 19.9 1.4	スバゲティ サラダあぶら こんにゃく 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 じゃがいも キャベツ フロッキー にんじん
19 (金)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	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 キャベツ にんじん とうがん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが
22 (月)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	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 しらたき	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく かいそう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ えだまめ
24 (水)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	638 23.5 18.5 1.6	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにゃく こむぎこ パン	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 にんじん キャベツ ごぼう ねぎ だいこん
25 (木)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	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 にんじん マッシュルーム えだまめ トマト こまつな キャベツ
26 (金)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	634 28.4 18 1.6	こめ むぎ でんぶ 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 にんじん だいこん キャベツ ねぎ
29 (月)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	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 もやし にんじん なす いんげん たまねぎ
30 (火)			むぎいりごはん ギゅうにゅう	610 29 17 1.9	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ	にんじん たまねぎ ピーマン じゃがいも にんにく しょうが ねぎ
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。

