



学校給食献立予定表(その2)



令和4年 7月 栃木市立栃木第四小学校給食共同調理場

日・曜	献立名	一口メモ	おもなざいりょう						その他調味料など	中学校
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品			エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)
			たんばく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		脂質(g)
魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実	塩分(g)				
12 火	ご飯					米			923kcal 23.7g 25.6g 2.8g	
	夏野菜カレー	今日のカレーに入っているじゃがいも、にんにく、なすは栃木市産です。夏野菜で作った季節のカレーをしっかりと食べて、暑い夏を乗り越えましょう。	ぶた肉		トマト ピーマン かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なす	じゃがいも	サラダあぶら		ケチャップ カレールウ ウスターソース
	オムレツ		たまご				でんぷん	サラダあぶら		
	フルーツのレモンゼリーあえ				みかん パイナップル レモン	さとう				
	牛乳			牛にゅう						
13 水	ご飯					米			853kcal 30.8g 28.7g 1.9g	
	ソース味の唐揚げ		とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	サラダあぶら		中濃ソース こしょう
	昆布漬け	今日のから揚げが黒いのは、味付けにソースを使っているからです。そして、にんにくの風味もしますね。栃木市内の都賀町でとれたにんにくを使っています。ちょっぴりスパイシーながら揚げを楽しんでください。		こんぶ		きゃべつ きゅうり				塩
	干びょう汁		とうふ あぶらあげ みそ	にぼし	にんじん	だいこん かんぴょう ねぎ				
	牛乳			牛にゅう						
14 木	黒糖パン					パン こくとう			812kcal 23.8g 19.5g 4.2g	
	冷やし中華	冷やし中華は、日本で考えだされた料理です。野菜を冷たい麺にのせて、冷やしたスープをかけていただきます。			にんじん	きゅうり もやし どうもろこし きゃべつ	ちゅうかめん	ごまあぶら		中華スープ
	焼き餃子		とり肉 ぶた肉 だいす		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ でんぷん	サラダあぶら		しょう油 塩 香辛料
	牛乳			牛にゅう						
	杏仁フルーツ		とうにゅう			みかん パイナップル	さとう	サラダあぶら		香料
15 金	中学校の給食はありません。									
19 火	ご飯					米			878kcal 29.1g 24.9g 3.1g	
	ドライカレー	ドライカレーは、水分の少ないカレーです。ひき肉や細かく切った野菜で作ります。ごはんの上のせていただきますよ。	ぶた肉 だいす		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ フルーン	さとう	サラダあぶら		カレー粉 ウスターソース カレールウ 塩
	ゆで野菜サラダ				ブロッコリー にんじん	もやし	こんにゃく			イタリアンドレッシング
	ジャーマンスープ		ベーコン			たまねぎ どうもろこし	じゃがいも	サラダあぶら		洋風だし 塩 こしょう
	牛乳		牛にゅう							
㊥アイス					りんごかじゅう ライムかじゅう	さとう		塩 香料		
20 水	ご飯					米			850kcal 29.1g 23.2g 3.6g	
	ソースかつ	今日は、栃木市産の食材を多く使った「とち介ランチ」です。米・ぶた肉・玉ねぎ・にんにく・きゅうり・もやし・ねぎ・いちごを給食でいただきます。今日で、一学期最後の給食となりました。二学期も楽しみにしてくださいね。	ぶた肉 だいすこ				パンこ でんぷん さとう	サラダあぶら		塩 ウスターソース ケチャップ みりん
	中華あえ			こまつな にんじん	もやし			ごまあぶら		しょう油 酢
	わかめスープ		なると	わかめ		しいたけ たけのこ ねぎ				中華だし 塩 こしょう しょう油
	牛乳		牛にゅう							
とち介いちごゼリー					いちご	さとう	香料	香料		



夏休みも規則正しい生活を心がけましょう

いよいよ夏休みが始まります。学校がある日と違い夏休みは、生活リズムが乱れがちです。せつかくの夏休みを楽しく元気に過ごすために、学校の時と同じように生活リズムを崩さずに「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」を心がけましょう。

①朝寝坊をしない。



だらだらとした生活は、体内時計がくずれ、夏バテの元になりますよ！

②しっかり朝ごはん。



朝ごはんは、1日の活力源。バランスのいい朝食をとろう！

③冷たいものの食べすぎ注意。



冷たい物の食べ過ぎや、体の冷やし過ぎも夏バテしやすくなります。

④時間を決める。



涼しい時間に宿題や勉強をやってしまいましょう！