



給食献立予定表



宇都宮市立国本中学校

※ 中学生 一食分の栄養摂取基準量 エネルギー820Kcal たんぱく質30g 脂質23.6g

国本中学校7月の平均摂取量は エネルギー840Kcal たんぱく質31g 脂質25g Ca440mg 食物繊維7g

	献立名	主 な 材 料						エネルギー タンパク 脂質	国本の 作物	
		血や肉になる		体の調子を整える		力や熱の素になる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 月	ごはん					米		911 34 26	米	
	ハムカツ	ハム 鶏卵				小麦粉	油			
	ポイルキャベツ				キャベツ					
	ひじきの煮物	白身魚 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん	かんぴょう	でん粉 中双	油			
2 火	ごはん					米		829 28 25	米	
	さばの味噌煮	さば 味噌				米粉 砂糖				
	からしあえ			こまつな にんじん	キャベツ					
	こんにゃくのきんぴら	白身魚		にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	ごま			
イエローマスタードが洋からし オリエンタルマスタードが和からし 刺激が強いのがオリエンタルマスタード										
3 水	黒パン					黒砂糖 小麦粉		788 35 27	たまねぎ	
	白身魚のアーモンドがけ	たら		パセリ	しょうが	でん粉 砂糖	油 アーモンド			
	ゆで野菜		わかめ	にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング			
	トマトと玉子のスープ	鶏卵 ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ にんにく		バター			
卵と玉子…生物学的には卵 調理などをしたものが玉子 と言われています										
4 木	菜めし			青菜		米		908 28 32	米 たまねぎ	
	豚しゃぶ	豚肉		にんじん	キャベツ もやし キュウ	砂糖	ごま油			
	冷ややっこ	豆腐								
	味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ		たまねぎ					
やっこ…江戸時代の「槍持ち奴」の紋が豆腐に似ていたことからそう呼ぶようになりました										
5 金	酢めし					米 砂糖		838 34 24	米	
	セルフ五目ごはん	油揚げ 鶏肉		にんじん	たけのこ しいたけ	砂糖	油			
		鶏卵		グリーンピース	かんぴょう ごぼう					
	七タ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	ねぎ	そうめん				
		白身魚								
七タゼリー					砂糖					
七タ汁…そうめんは天の川に見立てました。ナルトの絵にも注目してくださいね										
8 月	ごはん					米		751 27 18	米	
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ			でん粉	油			
	ハンサンスウ			にんじん こまつな	キャベツ	砂糖	ごま油			
	とうがんスープ	鶏肉		にんじん 青梗菜	とうがん しいたけ		油			

		血や肉になる		体の調子を整える		カや熱の素になる			国本の農産物
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 火	ごはん					米		823 41 20	米 たまねぎ
	セルフ鶏そぼろ	鶏肉		にんじん 枝豆	たまねぎ しいたけ	砂糖	油		
	磯辺和え		のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ				
	味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ		だいこん				
10 水	パン チョコクリーム					小麦粉 砂糖	カカオ	750 29 26	たまねぎ じゃがいも
	トマトオムレツ	鶏卵		トマト			油		
	焼き野菜			にんじん ブロccoli		じゃがいも	油		
	コーンのスープ	ハム 鶏卵	牛乳	パセリ	コーン たまねぎ	でん粉			
11 木	塩昆布めし		こんぶ			米	ラー油	810 33 19	じゃがいも
	鮭の南部焼き	鮭					ごま		
	ベトナムなます			にんじん	だいこん	砂糖			
	道産子汁	豚肉 味噌		にんじん	もやし ねぎ コーン	じゃがいも	バター		
	ベトナムなます…ドチュアといいます 日本の「紅白なます」にそっくりですが、ベトナムではパンやいろんなものに挟み食べます								
12 金	米麺					米		903 33 30	米 たまねぎ
	ジャージャー麺	味噌		トマト	たけのこ にんにく	でん粉	ごま油		
		豚肉			たまねぎ しいたけ				
	酸辣湯	鶏卵		にんじん	たまねぎ しいたけ		ラー油		
	チーズドッグ	鶏卵	チーズ			小麦粉 砂糖			
酸辣湯…サンラータン, スーラータンと読みます 漢字のとおり, 酸っぱくて辛いスープです									
16 火	ごはん					米		804 27 23	米
	いわしのかば焼き	いわし		しょうが		でん粉 砂糖	油		
	さつばあえ		のり	小松菜					
	豚肉と切り干しの甘辛煮	豚肉 味噌		にんじん いんげん	だいこん	砂糖			
超スーパーフード「切干大根」…今月は甘辛い味付けにしました 味噌汁の具にしてもおいしいです お試しください									
17 水	パン					小麦粉		878 39 32	たまねぎ じゃがいも
	セルフハンバーガー	豚肉 鶏肉	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ レタス		油		
	コーンシチュー	豚肉	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ コーン	じゃがいも	油		
			粉チーズ			小麦粉			
オレンジ				オレンジ					
18 木	ごはん					米		877 28 21	米 じゃがいも
	鶏肉の漬け込み焼き	鶏肉		にんじん	ねぎ	砂糖	ごま		
	ゆで野菜				もやし コーン				
					きゅうり キャベツ				
	味噌汁	味噌		さやえんどう	キャベツ	じゃがいも			
	ひじきぱっぱ		ひじき				ごま		
冷凍みかん				みかん					
19 金	ごはん					米		892 28 29	米 じゃがいも たまねぎ
	セルフかき揚げ			ねぎ	ごぼう たまねぎ	小麦粉	油		
	ごまあえ			ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま		
	味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ		たまねぎ				

※ 200mlの牛乳(栃木県産)が毎日です。

※ 野菜等の食材は地元→宇都宮→栃木県→国産→海外の順で買っています。

※ 都合により献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。