



7 月分 給食 献立 予定 表

星が丘中学校

日 付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
1 (木)	フィッシュバーガー レタス 牛乳 サマーシチュー	814 34.5 30.4	白身魚 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	レタス たまねぎ キャベツ にんにく	コッペパン 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉	サラダ油
2 (金)	米飯 牛乳 麻婆なす 五目中華スープ 冷凍みかん	849 28.4 24.9	豚肉 卵 なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	なす キャベツ たまねぎ ねぎ みかん にんにく たけのこ しょうが しめじ	精白米 砂糖	サラダ油 ごま油
5 (月)	菜飯 牛乳 モロの和風マリネ 塩こんぶ和え 五目きんぴら	771 30.2 18.9	モロ さつま揚げ 豚肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ 大根 ごぼう	精白米 かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま油
6 (火)	ドライカレーサンド 牛乳 海そうサラダ 青じそドレッシング ミネストローネスープ	840 36.2 30.8	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 海そう	にんじん パセリ 小松菜 トマト	たまねぎ にんじん にんにく セロリー キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも	サラダ油
7 (水)	【七夕の献立】 五目ちらしずし 牛乳 七夕汁 七夕デザート	741 29.5 17.7	油揚げ ムキエビ 卵 鶏肉 白身魚 なると	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ しいたけ かんぴょう ごぼう ねぎ	精白米 砂糖 ゼリー	サラダ油
8 (木)	米飯 牛乳 とり肉のから揚げ ごま和え 切干大根の煮つけ	854 29.1 27.5	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ 切干大根	精白米 かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま
12 (月)	米粉パン いちごジャム 牛乳 ポークソテーアップルソースかけ ゆで野菜 イタリアンドレッシング キャベツのスープ パインクレープ	782 31.7 34.1	豚肉 ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん	りんご レモン たまねぎ キャベツ もやし	米粉パン ジャム 砂糖 クレープ	サラダ油
13 (火)	米飯 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め 豆腐入りすまし汁 ふりかけ (のり香味)	801 33.9 24.3	鶏肉 豆腐 大豆 味噌 はんぺん	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ほうれん草	しいたけ たけのこ	精白米 かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま
14 (水)	米飯 牛乳 白身魚の西京焼き ゆで野菜 和風ドレッシング 豚肉とじゃがいもの煮つけ	836 31.2 18.7	白身魚 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	精白米 じゃがいも 砂糖	サラダ油
15 (木)	【給食世界旅行:フランス料理の紹介】 食パン ラ・フランスジャム 牛乳 鶏肉のラタトゥユ 粉ふきいも わんたんスープ ヨーグルト	809 40.0 20.1	鶏肉 ベーコン 豚肉 ヨーグルト	牛乳 青のり	ピーマン パプリカ トマト にんじん 小松菜	ズッキーニ なす もやし たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ	食パン ジャム じゃがいも ワナン	オリーブ油
16 (金)	米飯 牛乳 いかのチリソース ゆで野菜 ごまドレッシング チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ	801 30.9 23.3	ムラサキイカ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 中国菜	にんにく しいたけ しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ	精白米 かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま
19 (月)	【宮っ子ランチ:夏 大いちょうランチ】 米飯 牛乳 揚げ餃子 からし和え 大いちょう汁 マスカットゼリー	763 26.6 17.9	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にら にんじん 小松菜	キャベツ かんぴょう ねぎ たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり 大根 にんにく もやし	精白米 小麦粉 ゼリー	サラダ油
20 (火)	夏野菜のカレー 牛乳 フルーツみつめ プロセスチーズ	917 26.6 21.1	鶏肉 レッドベイス	牛乳 プロセスチーズ	さやいんげん かぼちゃ ピーマン トマト	なす パイン たまねぎ もも にんにく みかん	精白米 糖みつ	サラダ油

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal, たんぱく質29.7g, 脂質23.9g

※7月の平均値...エネルギー 814kcal, たんぱく質 31.4g, 脂質 23.8g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

大いちょう汁 レシピ

宇都宮市のシンボルである「大いちょう」をイメージして、いちょう切りにした大根やにんじんを入れた汁物です。

だしのうまさが際立つ、しょうゆ味の汁物です。

【作り方】

- ①にんじん、大根、かまぼこは、いちょう切りにする。
ねぎは小口切り、小松菜は2cmに切る。
- ②鍋で、かつお節のだしをとる。
- ③鶏肉を入れる。大根、にんじんを加える。
- ④かまぼこを入れる。
- ⑤しょうゆ、塩、酒、みりんで味付けをする。
- ⑥最後にねぎ、小松菜を加える。



【材料】 4人分

鶏もも角切り肉 100g
かまぼこ 40g (1/6本)
小松菜 40g (1株)
大根 80g (3cm分)
にんじん 28g (1/5本)
ねぎ 24g (7cm分)
しょうゆ 18g (大さじ1)
塩 1.2g (少々)
酒 4g (小さじ1)
みりん 4g (小さじ1弱)
かつお節 8g
水 560ml

☆☆☆7月のお知らせ☆☆☆

・9日(金) 宇河総体大会 給食なし

七夕について

7日は七夕の献立です。
七夕は、今から三千年ほど前の中国で、ふたつの星が神の怒りをかったため、天の川をはさんで別れ別れになり、年に1度だけ会うことを許されるという伝説から生まれた行事です。
七夕には、天の川に見立てた「そうめん」や「冷や麦」を食べる習慣があります。

