

令和7年度



7 月 分 給 食 献 立 予 定 表



宇都宮市立上河内中学校

献立名		主な材料						エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	上河内 農産物		
		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 火	麦入りご飯						米 麦		826 25.9 20.0	玉ねぎ じゃがいも	
	ハムカツ（ソース）		豚肉 鶏肉	乳			小麦粉 パン粉	油			
	ゆで野菜				人参 ブロccoli	もやし		ドレッシング			
	キャベツスープ		豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも				
2 水	ハヤシ ライス	麦入りご飯					米 麦		848 28.0 25.1	玉ねぎ	
		ハヤシルウ	豚肉		人参	玉ねぎ マッシュルーム	ルウ	油			
	ゆで野菜				ほうれん草	もやし キャベツ		ドレッシング			
	ウエハース			脱脂粉乳		砂糖	小麦粉				
3 木	麦入りご飯						米 麦		793 32.5 19.3		
	焼魚（かます）		かます								
	にんにく醤油和え				小松菜 人参	もやし にんにく		ごま油			
	切干大根の炒め煮		豚肉		人参	にんにく 切干大根	砂糖	ごま油			
					いんげん	筍 椎茸		油			
4 金	セルフ 豚肉丼	麦入りご飯					米 麦		864 31.4 22.1	玉ねぎ じゃがいも	
		豚肉丼の具	豚肉		人参	生姜 玉ねぎ ごぼう	しらたき 砂糖	油			
	じゃがいもの味噌汁		油揚げ 味噌	わかめ	人参		じゃがいも				
	豆乳バナナコッタ（はちみつレモン）		豆乳			レモン	砂糖 はちみつ				

7/7（月）は七夕です。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。ちらし寿司には栃木県産の食材（かんぴょう、しいたけ、ごぼう、油揚げ）が使われています。七夕汁には、そうめんに見立てたかまぼこの麺が入っています。

	7 月	セルフ五目 ちらし寿司	酢飯					米 麦		865 30.0 21.7	玉ねぎ	
			五目ちらしの 具	鶏肉 卵		人参	椎茸	砂糖	油			
				油揚げ			かんぴょう ごぼう					
			七夕汁		なると かまぼこ	わかめ	人参	玉ねぎ	でん粉			
			天の川ソーダゼリー		豆乳			りんご	砂糖			
8 火		食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		748 33.4 29.1	なす 玉ねぎ		
		いちごジャム				いちご	砂糖					
		鶏肉のラタトゥユ	鶏肉		パプリカ（黄・赤）	なす ブロッコリー 玉ねぎ	砂糖	オリーブ油				
					トマト 人参	にんにく セロリ						
		野菜スープ	ウインナー		人参 小松菜	玉ねぎ とうもろこし						

今日は夏の宮っ子ランチで「平和を願って大いちょう献立」です。

「旭町の大いちょう」は宇都宮空襲で真っ黒に焼けましたが、翌年に緑色の新葉が見事に吹き再生しました。宇都宮市民を元気づけた「大いちょうの若葉」をイメージしたメニューがです。「大いちょう汁」は大いちょうの形のかまぼこと、いちちょう切りの野菜が入った汁です。

	9 水	麦入りご飯						米 麦		769 26.2 18.3	きゅうり
		揚げ餃子	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	小麦粉	油			
						かんぴょう 生姜 にんにく	でん粉				
		からし和え				人参	きゅうり もやし	春雨			
		大いちょう汁		鶏肉 かまぼこ		小松菜 人参	大根 ねぎ				

今日は納豆の日です。宇都宮市の納豆メーカー、あづま食品さんよりひきわり納豆（宇都宮市産大豆使用）をプレゼントしていただきました。感謝し、味わっていただきます。

大粒大豆を4分割にした、大きなひきわり大豆を使用。一般ひきわりに比べると約2倍、しっかりした食べごたえと食感、大豆の旨みや風味が感じられる、他にはないひきわり納豆です。（あづま食品HPより）

	10 木	麦入りご飯						米 麦		800 28.8 18.0	玉ねぎ じゃがいも
		ひきわり納豆（宇都宮産大豆使用）		大豆							
		ごま和え				ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	すりごま		
		肉じゃが		豚肉		人参	玉ねぎ	砂糖 じゃがいも しらたき	油		
11 金	セルフ メキシカン ライス	麦入りご飯					米 麦		859 30.5 27.1	玉ねぎ	
			メキシカン ライスの具	鶏肉		人参	にんにく 玉ねぎ	ルウ			油
						ピーマン トマト	とうもろこし マッシュルーム				
		トマトと卵のスープ（洋風）		ウインナー 卵		人参 小松菜 トマト	玉ねぎ	でん粉			
14 月		スパゲティ トマトソース	スパゲティ				スパゲティ	オリーブ油	838 32.1 22.3	玉ねぎ	
			トマトソース	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ	ルウ			油
							マッシュルーム	砂糖			
		海藻サラダ			海藻		キャベツ もやし とうもろこし				ドレッシング
		ガリガリ君（ソーダ味）					りんご	砂糖			

献立名		主な材料						エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	上河内 農産物
		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		
15 火	麦入りご飯					米 麦		819 30.3 23.3	なす じゃがいも 玉ねぎ
	ハンバーグ ケチャップソース	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 ルウ	油		
	こんにゃくサラダ			人参	もやし キャベツ	こんにゃく	ドレッシング		
	夏野菜の味噌汁	豆腐 味噌		いんげん	なす 玉ねぎ	じゃがいも			
16 水	麦入りご飯					米 麦		811 23.6 21.5	きゅうり
	いわしおかか煮	いわし かつお節							
	即席漬け				もやし キャベツ きゅうり				
	わかめスープ	なると	わかめ	人参	ねぎ	春雨	ごま油		

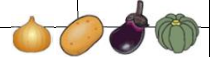
17日(木)は元気になる給食シリーズの「スタミナアップメニュー」です。

気温や湿度が高くなると、疲れを感じやすくなります。スタミナとは、長い時間疲れずに活動できる持久力のことです。スタミナをつけるには、「鉄分」「ビタミン」「質のよいたんぱく質」そして「旬の食材」が必要です。今日はそれらの食材が多く使われています。旬の食材はその他の日にもたくさん使用しています。



17 木 元気になる メニュー (スタミナ アップ)	麦入りご飯					米 麦		772 28.7 18.9	玉ねぎ
	豚肉味噌炒め	豚肉		人参 ビーマン	生姜 キャベツ	砂糖	ごま油 ごま		
	味噌				椎茸 玉ねぎ にんにく				
18 金	キムチスープ	鶏肉	わかめ	人参 小松菜	もやし にんにく	春雨	ごま油	909 30.0 25.3	玉ねぎ じゃがいも なす かぼちゃ
	夏野菜 カレー	麦入りご飯				米 麦			
		夏野菜 カレー	豚肉	かぼちゃ いんげん	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油		
	ゆで野菜			ビーマン トマト	なす	ルウ			
	アセロラミルク	豆乳		人参 ブロッコリー	とうもろこし		ドレッシング		
				アセロラ		砂糖			

7/21(月)～8/29(金) 夏季休業 夏休み明け、9/1(月)はカレー、海草サラダの予定です



栄養摂取基準量 エネルギー 830kcal, たんぱく質 33.2g, 脂質 23.1g, 食塩相当量 2.5g

7月の平均値 エネルギー 816kcal, たんぱく質 29.4g, 脂質 21.8g, 食塩相当量 2.6g

- ・牛乳(栃木県産)は毎日付くため、献立表への記載を省略しております。
- ・献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので、ご了承ください。
- ・野菜などの食材は市教育委員会の指導のもと安全が確認されたものを使用しております。
- ・毎月19日は食育の日です。地産地消を心掛け、栃木県の食材を積極的に取り入れています。
- ・お米は小倉米(上河内産)を使用しております。パンは宇都宮市産小麦「ゆめかおり」を使用しております。
- ・上河内農産物は、献立表にてご案内いたします。



夏を元気に過ごすためには・・・



栄養バランスのとれた食事



規則正しい生活

いよいよ夏休みが始まります。日頃の忙しさから解放されてほっと一息というところですね。長期の休みならではの計画もいろいろ立てていきましょう。暑さはこれからが本番です。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活、栄養のバランスのとれた食事、食品の衛生などに気を配ることが必要です。健康に注意して、有意義で楽しい夏休みにしましょう。

食品衛生



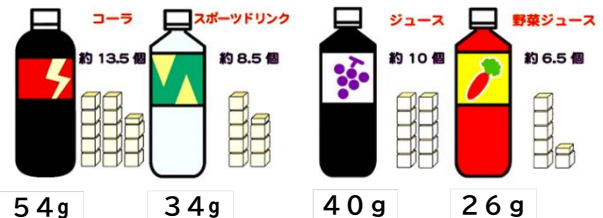
飲みすぎないよう気をつけましょう
(量を決めて飲みましょう)



清涼飲料水にふくまれる砂糖の量を
角砂糖で表すと・・・



※角砂糖は1つ約4グラム



清涼飲料水には糖分がいっぱい！！

清涼飲料水を飲み過ぎると・・・

- ・胃腸を冷やし消化機能が低下
- ・カロリーだけが上がって肥満の原因に
- ・とり過ぎによる満腹感のため食欲が低下

