



平成30年 8月・9月分 献立表 宇都宮市立鬼怒中学校



～ 給食委員会委員長から「夢の給食」について ～ 献立のテーマ：『夏の疲れを癒(いや)すメニュー』
太陽がてりつける日が長く続いています。皆さんの体調はいかがですか。
こんな時は、食事をしっかりとることが大事です。今回の夢の給食のテーマは、「夏の疲れを癒すメニュー」です。
給食委員で栄養や食べやすさをよく考えて決めました。残さず食べて暑い夏を乗り切りましょう。

「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう		しっかり たべよう		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質 g しじふ g
◎ 3つのグループ「おもに体の組織を作る」「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。				血液や筋肉をつくる食品のグループ	骨や歯をつくる食品のグループ	体の調子を整えたり、皮膚や粘膜を保護する食品のグループ	体の調子を整える食品のグループ	エネルギー源となる食品のグループ		
○	2つのグループだけ食べた	多く含まれる「栄養素」		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
△	1つのグループだけ食べた			魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜果物	米・パン・めん	油脂	
×	何も食べない			たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA(カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質	
↓	毎日◎がつくようにがんばりましょう。									
28 (火)		麦入りごはん 夏野菜のカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ アセロラゼリー		とり肉 ハム	牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン	もやし なす たまねぎ 枝豆 とうもろこし	米 麦 ゼリー	サラダ油	838 27.5 21.0
29 (水)		麦入りごはん 牛乳 いわしのかば焼き からしあえ みそ汁		いわし かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし しょうが	米 麦 じゃがいも でんぶん さとう	サラダ油	827 30.2 24.3
30 (木)		豚丼 牛乳 冷奴 小松菜とじゃこの炒め物		ぶた肉 とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	たまねぎ 枝豆 ねぎ	米 麦 さとう しらたき	ごま油 サラダ油	845 35.7 25.8
31 (金)		《夢の給食 2年1組》 冷やし中華 牛乳 とり肉のから揚げ フルーツポンチ		とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり しょうが みかん	中華麺 でんぶん さとう ゼリー	ごま油 サラダ油	788 32 21.7
		～2年1組 給食委員からひとこと～『テーマ：夏の疲れを癒(いや)すメニュー』 今回の夢の給食では、みんなからの支持が高かった「からあげ」やさっぱりしておいしいフルーツポンチを取り入れました。 しっかり食べて、夏バテを予防しましょう。								
3 (月)		麦入りごはん 牛乳 笹かまぼことかぼちゃの天ぷら 大根おろし おひたし みそ汁		笹かまぼこ たまご かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳 青のり	かぼちゃ こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん	米 麦 小麦粉 じゃがいも	ごま サラダ油	865 27.7 25.2
4 (火)		麦入りごはん 牛乳 とり肉のごまみそ焼き もやしのソテー 冬瓜(とうがん) スープ オレンジ		とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にら チンゲンサイ にんじん	とうがん もやし しょうが 干ししいたけ	米 麦 さとう	ごま ごま油 サラダ油	808 30.8 25.5
5 (水)		麦入りごはん 牛乳 あじの西京焼き ほうれんそうときのこのソテー 豚汁		あじ ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん	ごぼう だいこん しめじ まいたけ とうもろこし	米 麦 じゃがいも ごんにやく	サラダ油	790 38.1 18.6
6 (木)		麦入りごはん 牛乳 ハムカツ ポイルキャベツ 五目煮豆		ハム 大豆 ぶた肉 さつまあげ	牛乳 昆布	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう ごんにやく	サラダ油	853 33 22.6
7 (金)		ハンバーガー 牛乳 フレンチポテト 野菜スープ レモンヨーグルト		とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	パン じゃがいも さとう	サラダ油	843 30.4 32.3
10 (月)		麦入りごはん 牛乳 とり肉と大豆のみそ炒め にら卵汁 アップルシャーベット		とり肉 卵 大豆 みそ かつおぶし	牛乳	にら にんじん	たまねぎ だいのこ 干ししいたけ 枝豆 りんご	米 麦 でんぶん さとう	サラダ油	855 34.5 23.9
11 (火)		麦入りごはん 牛乳 シルバー照り焼き 豚肉と切干大根の炒め物 みそ汁		シルバー ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ にんにく なめこ	米 麦 さとう	ごま サラダ油	802 34.5 21.0
12 (水)		麦入りごはん 牛乳 豚しゃぶ じゃがいもと切り昆布の煮物		ぶた肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	米 麦 じゃがいも さとう しらたき	サラダ油	830 32.5 20.1
13 (木)		麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ もやしとニラのごまあえ かんぴょう卵とじ		モロ 卵 みそ かつおぶし	牛乳	にら ほうれんそう	たまねぎ かんぴょう もやし ねぎ	米 麦 でんぶん さとう	ごま サラダ油	806 34.8 21.5
14 (金)		【新入大会のため、1・2年生は給食なし】 ミルクパン 牛乳 シェパースパイ ゆで野菜サラダ 野菜スープ マスカットゼリー		牛肉 ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし	パン じゃがいも ゼリー	オリーブオイル サラダ油 バター	828 38.6 22.8
18 (火)		【カミカミ献立の日】 今日は、鬼怒中の保健・給食委員会で考えた献立です。鬼怒地域学校園の小学校でも同じ献立をいただきます。		まぐろ 大豆 ベーコン	牛乳 海藻 かつおいわし	トマト にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ ゼオリ マッシュルーム	パン スバググティ じゃがいも ごんにやく	ごま	757 34 26.5
19 (水)		麦入りごはん ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜サラダ		とり肉	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん ブロッコリー バセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	米 麦 小麦粉	サラダ油 バター	797 26.9 21.2
20 (木)		《夢の給食 1年2組》 しょうゆラーメン 焼きおにぎり 牛乳 ぎょうざ 春雨サラダ アイス		ぶた肉 なた 卵	牛乳	にら にんじん	キャベツ ねぎ だいのこ にんにく	中華麺 米 小麦粉 春雨 さとう	ごま ごま油 サラダ油	810 30 32.0
		～1年2組 給食委員からひとこと～『テーマ：夏の疲れを癒(いや)すメニュー』 私たちは、夏の疲れた体を癒すメニューをもとにこのメニューを考えました。 特にパニャイスは、夏にぴったりのデザートです。皆さん、ぜひ味わっていただきましょう。								
21 (金)		【24日十五夜】 麦入りごはん 牛乳 さんま塩焼き 大根おろし おひたし けんちん汁 月見ゼリー		さんま とうふ かつおぶし	牛乳	こまつな ほうれんそう にんじん	大根 ごぼう もやし	米 麦 さといも ごんにやく ゼリー	サラダ油	863 30.8 27.0
25 (火)		麦入りごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 きゅうりのキムチあえ ぶた肉とじゃがいもの煮つけ		いわし ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり 枝豆 たまねぎ にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも さとう しらたき	ごま油 サラダ油	866 31.3 20.3
26 (水)		《夢の給食 3年5組・生産者の方との交流給食》 わかめごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 磯辺あえ フルーツポンチ		とり肉	牛乳 わかめ のり	ほうれんそう	キャベツ にんにく しょうが みかん	米 麦 でんぶん ゼリー	サラダ油	868 29.4 18.2
		～3年5組 給食委員からひとこと～『テーマ：夏の疲れを癒(いや)すメニュー』 今回の夢の給食は、みんなの好きなとり肉のからあげとフルーツポンチを取り入れました。しっかり食べて、夏を乗り切りましょう。								
27 (木)		麦入りごはん 牛乳 さば文化干し ごまあえ いなか汁		さば とり肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ ごぼう もやし かんぴょう	米 麦 じゃがいも さとう	ごま サラダ油	805 35.5 35.5
28 (金)		ココア揚げパン 牛乳 ごんにやくサラダ 肉団子スープ ヨーグルト		とり肉	牛乳 ヨーグルト 海藻	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ だいのこ しょうが とうもろこし	パン さとう 春雨 ごんにやく	サラダ油	810 27.2 27.2

※ 献立内容は、都合により変更することがあります。

※ 中学校生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：820kcal たんぱく質：30g 脂質：摂取エネルギー全体の25%～30% (820kcalの場合、22.8g～27.3g)



食事の前には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。

《8・9月の地産地消(平石地区の野菜)》
きゅうり とうがん たまねぎ なす ビーマン じゃがいも 大豆 キャベツ9/20～
9/26の米(平石地区高松さんの新米)

