



平成30年 7月分 献立表

宇都宮市立鬼怒中学校

食事の前には、せっけんでていねいに手を洗いましょう
食事の後には、ていねいに歯をみがきましょう。



「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう			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
◎ 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。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × 何も食べない ↓ 毎日◎がつくようになんばりましょう。			血液や筋肉をつくる食品のグループ	骨や歯をつくる身体各機能を調節する食品のグループ	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		たんぱく質
			1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物	5 群 米・パン・めん いも・砂糖	6 群 油脂	たんぱく質
			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	たんぱく質
2	(月)	麦入りごはん 牛乳 あじのパセリ風味フライ ポイルキャベツ 切干大根の煮物	あじ さつまあげ 油揚げ	牛乳	にんじん パセリ	大根 キャベツ	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう	サラダ油	825 31.9 20
3	(火)	かんぴょう入りビビンバ丼 牛乳 みそ汁	ぶた肉 卵 とり肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	かんぴょう もやし にんにく たまねぎ	米 麦 さとう	ごま油 サラダ油	809 31.9 24.5
4	(水)	スパゲティー ツナトマトソース 牛乳 ゆで 野菜サラダ ヨーグルト	まぐろ ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ 枝豆	スパゲッティ 小麦粉	オリーブオイル サラダ油	812 36 27.8
5	(木)	麦入りごはん 牛乳 かぼちゃと豚肉の豆板醤 あえ 舟形きゅうり わかめとしめじのスープ	ぶた肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ	たまねぎ きゅうり しょうが しめじ 枝豆	米 麦 でんぷん さとう	ごま油 サラダ油	872 28 26.9
6	(金)	五目ごはん 牛乳 セタ汁 星のコロッケ ポ イルキャベツ 天の川ゼリー	とり肉 ぶた肉 とうふ 油揚げ なると とり肉 かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	かんぴょう 枝豆 たけのこ ごぼう キャベツ たまねぎ 干ししいたけ	米 麦 小麦粉 そうめん パン粉 じゃがいも さとう でんぷん ゼリー	サラダ油	826 31.8 19
9	(月)	麦入りごはん 牛乳 パンサンスー 豚肉と野 菜のみそ炒め えびしゅうまい	ぶた肉 たら えび ほたて みそ	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	米 麦 でん粉 パン粉 春雨 (はるさめ) さとう	ごま油 サラダ油	831 31.4 21.6
10	(火)	麦入りごはん 牛乳 赤魚の粕漬け ごまあえ 肉じゃが 冷凍みかん	赤魚 ぶた肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし 枝豆 みかん	米 麦 じゃがいも さとう しらたき	ごま油 サラダ油	870 32.5 18.3
11	(水)	麦入りごはん 牛乳 麻婆なす ひじき入り厚 焼き卵 海藻サラダ	ぶた肉 卵	牛乳 海藻 ひじき	ピーマン にんじん	たまねぎ ねぎ なす キャベツ にんにく しょうが	米 麦	ごま油 サラダ油	839 25.6 27.7
12	(木)	麦入りごはん 牛乳 さばのねぎみそ焼き お ひたし ひじきと大豆の炒り煮	さば さつまあげ 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ しょうが ねぎ	米 麦 さとう こんにゃく	ごま油 サラダ油	847 36.6 25
13	(金)	ガーリックトースト 牛乳 オムレツ ラタ トゥー フルーツポンチ	卵 ベーコン 豆乳	牛乳	ピーマン トマト	ズッキーニ たまねぎ にんにく なす	パン さとう ゼリー	オリーブオイル マーガリン	824 25.7 35.1
17	(火)	夏野菜のカレーライス 牛乳 こんにゃくサラ ダ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ 海藻	かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ なす 枝豆 にんにく	米 麦 こんにゃく	サラダ油 ごま	829 25.9 23.6
18	(水)	【 カミカミ献立の日 】 【棚原先生の夢の給食 & カミカミ献立】 かきあげ丼 牛乳 ゆで野菜サラダ みそ汁 ぶどうゼリー	いか とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう もやし キャベツ ねぎ とうもろこし	米 麦 小麦粉	サラダ油	881 26.9 23.7
19	(木)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の香味焼 ゴーヤ チャンプルー みそ汁	卵 まぐろ ベーコン 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん	ゴーヤ たまねぎ もやし にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも さとう	ごま油	830 36 24.1
20	(金)	フィッシュバーガー 牛乳 キャベツ 冬瓜 スープ フローズンヨーグルト	ほき とり肉	牛乳 ヨーグルト	チンゲン菜 にんじん	冬瓜 (とうがん) キャベツ しょうが 干ししいたけ	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう	サラダ油	776 31.2 26.2

※ 献立内容は、都合により変更することがあります。

※ 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：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)



7月最後の給食当番の人は、白衣の洗濯と、ほろろびやボタンがとれていたら、
つくりを お願いします。
夏休み明けの給食は、8月28日(火)から始まります。
白衣セットを忘れずに持参してください。



今年も、南校舎に設置した『ゴーヤ』のグリーンカーテンが、すくすく成長しています。
たくさん実ったら、給食に登壇予定です。
今年は、いつ頃、どのくらい収穫できるでしょうか？収穫が楽しみです。



【 7月の平石地区の野菜】

トマト たまねぎ 大豆
ピーマン なす きゅうり