平成29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。

「朝ごはん」食べた？　印をつけよう

◎　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◎がつくようにがんばりましょう

多く含まれる「栄養素」

			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 g / 脂質エネルギー比 %
			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の各機能を調節する食品のグループ	体の調子を整えたり、皮ふ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		
			1　群	2　群	3　群	4　群	5　群	6　群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
			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	%
3	(月)	ビビンバ丼　牛乳　チンゲン菜と豆腐のかき卵スープ	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし にんにく 干ししいたけ	米　麦 さとう	ごま ごま油	788 30.8 27.8%
4	(火)	麦入りごはん　牛乳　ハムかつ　おひたし　けんちん汁	ハム とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう もやし	米　麦 小麦粉 さといも こんにゃく	サラダ油	830 32.2 22.8%
5	(水)	スパゲティツナトマトソース　牛乳　ゆで野菜サラダ　ヨーグルト	まぐろ ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく 枝豆	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも	オリーブオイル サラダ油	844 36.8 29.1%
6	(木)	麦入りごはん　牛乳　赤魚の粕漬け　ごまあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	赤魚 ぶた肉	牛乳	にら にんじん	たまねぎ もやし 枝豆	米　麦 さとう じゃがいも しらたき	ごま サラダ油	823 31.8 19.9%
7	(金)	**【七夕（たなばた）】** 五目ごはん　牛乳　星のコロッケ　ボイルキャベツ　七夕汁　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	811 31.3 20.4%
10	(月)	**【先生の夢の給食　フィリップ先生】** 麦入りごはん　かつカレー　牛乳　ゆで野菜サラダ　オレンジ	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ　枝豆 キャベツ にんにく オレンジ	米　麦 小麦粉　パン粉 じゃがいも	サラダ油	875 27.3 24.5%
11	(火)	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	きゅうり　枝豆 ねぎ しょうが しめじ	米　麦 さといも でんぷん　ゼリー さとう	ごま ごま油 サラダ油	871 27.9 27.8%
12	(水)	麦入りごはん　牛乳　いか西京みそ焼き　おひたし　ひじきと大豆のいり煮	いか　油揚げ とり肉 大豆　みそ さつまあげ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	キャベツ もやし しょうが	米　麦 さとう こんにゃく	サラダ油	810 36.9 22.6%
13	(木)	麦入りごはん　牛乳　えびしゅうまい　豚肉と野菜のみそ炒め　バンサンスー	ぶた肉 えび　たら ほたて	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ　ねぎ たまねぎ もやし 干ししいたけ	米　麦 でんぷん さとう　小麦粉 パン粉　春雨	ごま油 サラダ油	809 31.3 24.0%
14	(金)	米粉パン　ブルーベリージャム　牛乳　オムレツ　ラタトゥユ　フルーツババロア	たまご ベーコン	牛乳	ピーマン トマト	ズッキーニ ピーマン　なす たまねぎ　にんにく みかん　りんご いちご　レモン ぶどう　梨	米粉パン ジャム さとう はちみつ	オリーブオイル	812 29.5 33.8%
18	(火)	**【カミカミ献立の日】** 発芽玄米入りごはん　牛乳　ししゃもから揚げ　野菜の中華あえ　じゃがいものそぼろ煮	ししゃも ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり　枝豆 もやし きくらげ	米　発芽玄米 でんぷん じゃがいも さとう	サラダ油	838 28.5 27.9%
19	(水)	麦入りごはん　牛乳　ひじき入り厚焼き卵　海藻サラダ　マーボーなす	たまご ぶた肉	牛乳 海藻 ひじき	ピーマン にんじん	たまねぎ　なす キャベツ　ねぎ しょうが にんにく	米　麦 さとう	ごま油 サラダ油	838 25.5 29.7%
20	(木)	麦入りごはん　牛乳　鶏肉の香味焼　ゴーヤチャンプルー　とうがんスープ　マスカットゼリー	とり肉 ぶた肉　ベーコン まぐろ たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん	ゴーヤ　もやし とうがん にんにく　しょうが 干ししいたけ マスカット	米　麦 さとう	ごま油 サラダ油	818 32.3 27.5%

～　よくかんで 味わって 食べましょう。　～

※ 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%

7月最後の給食当番の人は、白衣の洗濯と、ほころびやボタンがとれていたら、つくろいを お願いします。
夏休み明けの給食は、**8月28日（月）**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。

【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

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。
実ったゴーヤは、給食でも登場予定です。 昨年度は、9月初旬の給食で登場しました。
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。
成長の記録写真は、ギャラリーの『食育コーナー』に掲示しています。どうぞご覧ください。