

平成29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』

暑い日が続くと、胃腸が弱って食欲が減って体調を崩してしまう人が多くなります。  
今回の夢の給食の献立のテーマは、「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など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		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。	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	たんぱく質	脂質	たんぱく質 脂質 エネルギー比
○	2つのグループだけ食べた	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	米・パン・めん	油脂	
×	何も食べない	豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖		
↓ 毎日◎がつくようがんばりましょう。		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	
8月 28 月	麦入りごはん 夏野菜のカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ レモンゼリー	とり肉 ハム	牛乳	かぼちゃ いんげん ピーマン	なす もやし たまねぎ にんにく とうもろこし	米 麦 ゼリー	サラダ油	829 27.4 22.2%
29 火	「夢の給食 1年4組」 冷やし中華 牛乳 生姜焼き アイスクリーム	ふた肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし	中華麺 さとう	ごま油 サラダ油	810 39.2 28.9%
～1年4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』 冷やし中華とデザートのアイスクリームで体を完全に冷やし、暑さに負けないスタミナをつけるためにしょうが焼きにしました。 栄養バランスもしっかり考えました。みなさんおいしく食べてください。								
30 水	麦入りごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き ほ うれんそうときのこのソテー 豚汁 ひじきの ぶりかけ	あじ ふた肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	小松菜 ほうれんそう にんじん	だいこん ごぼう とうもろこし ひらたけ しめじ	米 麦 じゃがいも こんにやく	サラダ油 マーガリン	795 38.3 21.2%
31 木	麦入りごはん 牛乳 きょうざ 豚キムチ炒め 春雨中華スープ	ふた肉 ハム 卵	牛乳	にら 小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ にんにく だけのこときくろげ 干ししいたけ	米 麦 春雨 小麦粉	ごま サラダ油	831 29.1 30.2%
9月 1 金	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 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし しょうが	米 麦 さとう じゃがいも でんぶん	ごま サラダ油	816 29.8 26.3%
4 月	麦入りごはん 牛乳 春巻 ゴーヤチャンプル 冬瓜スープ 冷凍みかん	とり肉 卵 ツナ ハム	牛乳	チンゲン菜 にんじん	ゴーヤ しょうが とうがん もやし しめじ みかん	米 麦 さとう	ごま油 サラダ油	837 23.8 28.0%
5 火	麦入りごはん 牛乳 いかゆすみそ焼き お ひたし ひじきと大豆のいり煮	いか とり肉 大豆 みそ さつまあげ かつおぶし	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ もやし しょうが	米 麦 さとう こんにやく	サラダ油	810 36.9 22.6%
6 水	豚丼 牛乳 冷奴 小松菜とじゃこの炒め物	ふた肉 とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	たまねぎ ねぎ 枝豆	米 麦 さとう しらたき	ごま油 サラダ油	843 34.7 27.5%
7 木	麦入りごはん 牛乳 厚焼卵 ナムル 豚肉と 厚揚げのみそ炒め	卵 ふた肉 厚揚げ みそ	牛乳	にら にんじん	白菜 たけのこ ねぎ しょうが にんにく 干ししいたけ	米 麦 さとう	ごま ごま油 サラダ油	839 30.8 28.7%
8 金	【カミカミ献立の日】 ピザトースト 牛乳 海藻サラダ カレースープ ヨーグルト	ふた肉 ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ 海藻	ピーマン にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン マカロニ じゃがいも	サラダ油	815 36.2 32.0%
11 月	麦入りごはん 牛乳 ハムカツ ポイルキャベ ツ 五目煮豆 ミニトマト	ハム ふた肉 大豆 さつまあげ	牛乳 昆布	にんじん ミニトマト	キャベツ ごぼう	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう こんにやく	サラダ油	853 33.2 23.9%
12 火	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅醤油煮 きゅ うりのキムチあえ 豚肉とじゃが芋の煮つけ	いわし ふた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 きゅうり にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも さとう	ごま油 サラダ油	866 31.3 21.0%
13 水	麦入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ おひ たし ひじきの炒り煮	とり肉 さつまあげ 油揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ もやし しょうが 枝豆	米 麦 さとう でんぶん こんにやく	サラダ油	859 30.5 29.7%
14 木	麦入りごはん 牛乳 えびしゅうまい こん にやくサラダ 豚肉と野菜のみそ炒め オレン ジ	えび たら ほたて ふた肉 みそ	牛乳 海藻	ピーマン にんじん	キャベツ ねぎ とうもろこし 干ししいたけ	米 麦 さとう でんぶん こんにやく	サラダ油	826 29.6 26.3%
15 金	【1・2年生：新入大会のため給食無し】 コッパン いちごジャム 牛乳 シェパース パイ 野菜スープ マスカットゼリー	牛乳 ふた肉 ハム	牛乳	フロccoli にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも バター	オリーフオイル サラダ油	827 38.5 24.7%
19 火	麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ もやし とにらのごまあえ みそ汁	モロ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ もやし	米 麦 でんぶん じゃがいも さとう	ごま サラダ油	806 32.8 21.7%
20 水	ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜サラダ 冷凍み かん	とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト フロccoli パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	米 麦 小麦粉 バター	サラダ油	845 27.9 22.7%
21 木	麦入りごはん 牛乳 めばるみそ焼き 豚肉と 切干大根の炒め物 みそ汁	めばる ふた肉 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん いんげん	にんにく だいこん たまねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	ごま サラダ油	802 31.2 20.8%
22 金	「夢の給食 2年1組」 ココア揚げパン 牛乳 鶏肉の香味焼き 洋風 卵スープ フルーツポンチ	とり肉 ベーコン 卵	牛乳 脱脂粉乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ セロリ みかん	パン じゃがいも でんぶん ゼリー	サラダ油	879 31.1 27.9%
～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』 今回の夢の給食は、みんなからの支持が高かった鶏肉、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。 たくさん食べて、夏の疲れを癒しましょう。								
25 月	【2年生：社会体験学習のため給食無し】 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	ふた肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	米 麦 じゃがいも さとう しらたき	サラダ油	826 32 21.7%
26 火	【2年生：社会体験学習のため給食無し】 麦入りごはん 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め にら卵汁 オレンジ	とり肉 卵 大豆 みそ かつおぶし	牛乳	にら いんげん にんじん	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ オレンジ	米 麦 でんぶん さとう	サラダ油	821 34.1 26.1%
27 水	「夢の給食3年6組・生産者の方との交流給食」 【2年生：社会体験学習のため給食無し】 麦入りごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ポテト チーズ煮 みそ汁 わかめぶりかけ とちおと めアイス	ふた肉 みそ かつおぶし	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん パセリ にら	かんぴょう たまねぎ にんにく しょうが いちご	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油 マーガリン	937 37.3 22.0%
～3年6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』 今回は、しょうが焼きを取り入れました。 しょうがには、食欲を増進させるはたらきがあります。しっかり食べて、夏バテを予防しましょう。								
28 木	【2年生：社会体験学習のため給食無し】 麦入りごはん 牛乳 さば文化干し ごまあえ 田舎汁	さば とり肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう 小松菜 にんじん	かんぴょう キャベツ もやし ごぼう	米 麦 さとう じゃがいも こんにやく	ごま サラダ油	805 35.5 24.8%
29 金	【2年生：社会体験学習のため給食無し】 ハンバーガー (ハンバーグ ボイルキャベツ) フライドポテト 野菜スープ	ふた肉 ベーコン とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しょうが	パン パン粉 じゃがいも さとう	サラダ油	828 32.3 37.3%

※都合により変更することがあります。



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 たまねぎ キャベツ  
なす ピーマン ミニトマト  
じゃがいも 大豆  
9/27の米(平石地区高松さんの新米)

