



しょくじ まえ
食事の前には、せっけんでていねいに **て** あら
を洗いましょう。
しょくじ あと
食事の後には、ていねいに **は** をみがきましょう。



「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g) 脂質 (g) 食塩相 当量 (g)	おもな材料					
◎ 3つのグループ「 体をつくる 」「 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 × なにも食べない ↓ 毎日◎がつくようになんばりましょう。					おもにエネルギーの もとになる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える			
3 月			ポテトとおこめのササミカツ さっぱりあえ もずくスープ ミニはらじゅくドッグ	693 25.3 20.5 2.5	こめ あぶら	むぎ はらじゅくドッグ	ぎゅうにゅう のり	ささみカツ もずく	こまつな だけのこ しいたけ	キャベツ にんじん こねぎ
4 火			ぶたにくのワインやき こんにゃくサラダ なすのみそしる れいとうみかん	625 27.2 15.0 2.5	こめ さとう あぶら	むぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう かいそう	ぶたにく みそ	しょうが コーン いんげん みかん	キャベツ なす たまねぎ
5 水			いわしのごまみそに ふりかけ からしあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	725 27.1 21.0 2.4	こめ さとう しらたき	むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	いわし	ほうれんそう キャベツ グリーンピース	にんじん たまねぎ
6 木			トマトカレーに ゆでやさ いちごジャム	707 27.7 19.0 2.8	パン こんにゃく さとう ジャム	じゃがいも あぶら ルウ	ぎゅうにゅう さつまあげ	ぶたにく	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ コーン
7 金			【たなばたこんだて】 たなばたじる たなばたクレープ	734 25.3 22.8 2.7	こめ さとう	むぎ そうめん	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ	たまご とり	だけのこ しいたけ ごぼう こまつな	にんじん かんぴょう きぬさや
10 月			イタリアンサラダ ヨーグルト	686 26.5 21.6 1.8	スパゲティ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく ヨーグルト	にんにく にんじん トマト もやし	たまねぎ なす キャベツ コーン
11 火			さかなのバターじょうゆづけ やさいのスタミナあえ とんじる	632 29.4 16.2 2.6	こめ さとう さといも	むぎ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく みそ	たら あぶらあげ とうふ	にんじん いんげん キャベツ だいこん	ごぼう もやし にんにく こまつな
12 水			【みやっちゃんち なつ】 ～おいちようランチ へいわをねがって おおいちようこんだて～ あげぎょうざ からしあえ おおいちようじる マスカットゼリー	595 18.3 15.9 1.5	こめ じゅうろっこくまい あぶら はるさめ	ぎょうざ さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ		きゅうり こまつな にんじん ねぎ	もやし だいこん
13 木			ラタトゥイユ ポテトチーズに	569 28.9 18.3 2.4	パン マーガリン	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく ベーコン	ズッキーニ ピーマン たまねぎ にんにく	なす パプリカ トマト パセリ
14 金			きりぼしだいこんとこまつなのぼんすあえ じゃがいもとにらのみそしる	645 31.5 15.0 2.3	こめ さとう じゃがいも ふ	むぎ あぶら こま	ぎゅうにゅう みそ	とりにく	たまねぎ グリーンピース こまつな にら	しいたけ きりぼしだいこん にんじん
18 火			あげかぼちゃとぶたにくのトウバンジャンあえ ちゅうかふうスープ パインゼリー	727 23.6 21.5 2.7	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	わかめ ハム	かぼちゃ キャベツ にんじん	えだまめ チンゲンサイ きくらげ
19 水			あじのわふうマリネ ごまあえ なすのみそしる	643 25.9 20.2 2.4	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら こま	ぎゅうにゅう みそ	あじ	たまねぎ にんじん なす	ほうれんそう キャベツ こまつな
20 木			オムレツ ブルーベリージャム ごぼうサラダ ブロッコリースープ	595 22.9 27.0 2.6	パン ドレッシング	ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン	オムレツ	ごぼう コーン ブロッコリー	きゅうり にんじん たまねぎ
21 金			フルーツポンチ チーズ	715 22.3 17.9 1.9	こめ ルウ あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく	なす いんげん ピーマン みかん	たまねぎ かぼちゃ トマト パイン

◆◆ 7月平均栄養量（中学年） ◆◆
エネルギー：663kcal、たんぱく質：25.8g、脂質：19.4、食塩相当量：2.3g
◆◆ 摂取基準（中学年） ◆◆
エネルギー：650kcal、たんぱく質：21.1g～32.5g 脂質：14.4～21.7g 食塩相当量：2.0g
★献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。

がっ にち みや こ とうじょう なつ おお へいわ ねが おお
7月12日に、『宮っ子ランチ』が登場します。（夏：大いちょうランチ「平和を願って大いちょうこんだて」）
みや こ わたし す うつのみや とくさんひん ぶんか うつのみや よ し きゅうしよく
「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮の特産品や文化など、宇都宮の良さを知ることのできる給食です。
きせつ はる なつ あき ふゆ きせつ みや こ とうじょう たの
季節ごとに、春→夏→秋→冬と、それぞれの季節の宮っ子ランチが登場します。どうぞお楽しみに！



あさひちよう
おおいちよう（旭町）

7月最後の給食当番の人は、白衣の洗たくと、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30日（水）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。

