



しよくじ まえ  
食事の前には、せっけんていでいねいに  
しよくじ あと  
食事の後には、ていねいに



あら  
を洗いましょう。



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)		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。				たんぱく質 (g)		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 ちよし ととの 体の調子を整える	
○ 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				脂質 (g)							
↓ 毎日◎がつくようにながらみましょう。				食塩相当量 (g)							
1	月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ササミカツ さっぱりあえ まろやかみそしる	610 24.4 17.1 1.3	こめ あぶら こんにやく	むぎ こんにやく	ぎゅうにゅう のり みそ	とりにく あぶらあげ とうにゅう	こまつな だいこん ごぼう	キャベツ にんじん ねぎ
2	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフタコライス もずくスープ こめこドッグ	658 22.5 21.7 1.9	こめ あぶら こめこドッグ	むぎ ルウ	ぎゅうにゅう だいず	ぶたにく もずく	たまねぎ ピーマン レタス たけのこ	にんじん にんにく トマト しいたけ ねぎ
3	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	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 あじつけのり	673 22.0 20.9 2.3	こめ あぶら さとう	むぎ かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく のり	かぼちゃ えだまめ チンゲンサイ	しょうが キャベツ にんじん
4	木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	いわしのごまみそに からしあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	657 25.1 16.0 2.0	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく	いわし	にんじん もやし グリーンピース	ほうれんそう たまねぎ
5	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	<b>「たなぼたこんだて」</b> <b>たなぼたじる たなぼたゼリー</b>	672 21.6 17.2 2.5	こめ さとう あぶら トック	むぎ こんにやく そつめん	ぎゅうにゅう とりにく	あぶらあげ たまご	たけのこ かんぴょう きぬさや ほうれんそう	にんじん ごぼう オクラ しいたけ
8	月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのみそいため ひじきサラダ ミニフィッシュ	615 24.3 19.2 1.6	こめ あぶら かたくりこ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう みそ ミニフィッシュ	ぶたにく ひじき	キャベツ にんじん ピーマン もやし チンゲンサイ	ねぎ しいたけ きゅうり チンゲンサイ
9	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	こんにやくサラダ ヨーグルト	688 26.5 23.0 1.6	スパゲティ さとう	あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう かいそう	とりにく ヨーグルト	にんにく にんじん トマト コーン	たまねぎ なす キャベツ
10	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	<b>「みゃっころんち せつ」</b> <b>～おおいちようらんち</b> <b>へいわをねがって おおいちようこんだて～</b> <b>あげきょうざ からしあえ</b> <b>おおいちようじる マスカットゼリー</b>	602 18.3 15.8 1.6	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	もやし だいこん ねぎ
11	木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	<b>「トマトきょうしよく」</b> <b>とりにくのラタトゥイユ</b> <b>ポテトチーズに</b> <b>ブルーベリージャム</b>	591 30.1 22.2 2.3	こめこパン あぶら ジャム	じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく チーズ	ズッキーニ ピーマン トマト	なす たまねぎ パセリ
12	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あじのわふうマリネ ごまあえ いらとじゃがいものみそしる	631 25.2 20.2 1.6	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう みそ	あじ わかめ	たまねぎ にんじん いら	ほうれんそう キャベツ もやし
16	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフとりそぼろ きりほしだいこんとこまつなのぼんずあえ なすのみそしる	633 30.8 14.9 1.5	こめ さとう ふ	むぎ ごま	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 なす	しいたけ きりほしだいこん にんじん いんげん
17	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	しゅうまい ゴーヤーチャンプルー ぐたくさんみそしる	623 24.7 19.2 2.1	こめ さとう こんにやく	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう たまご ツナ みそ	ぶたにく ベーコン なまあげ	ゴーヤー にんじん ごぼう こまつな	もやし ごぼう
18	木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	オムレットマトソース ごぼうサラダ やさいスープ いちごミックスジャム	651 24.0 23.9 3.8	パン あぶら	ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく	オムレツ	たまねぎ にんにく にんじん コーン もやし こまつな	トマト ごぼう きゅうり キャベツ こまつな
19	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	フルーツヨーグルト ウエハース	688 21.4 16.4 1.5	こめ ルウ あぶら	むぎ さとう ウエハース	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：642kcal、たんぱく質：24.3g、脂質：19.1g、食塩相当量：1.9g

◆◆ 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。

がつ とおか みや こ とうじょう なつ おお へいわ ねが おお  
7月10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！



あきひちよう 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(金)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。

