

6/4~6/7は歯と口の健康週間、6/10~6/14は『地産地消強化週間』

朝ごはんを食べると元気になるよ！

- ① ねむっていたのうや体をめざめさせる。
- ② べんきょうしたりうんどうしたりするためのエネルギーのもとになる。
- ③ せいちょうにひつようなえいようになる。



朝ごはんを食べたら、こんだてひょうにするしをつけよう！



よかんて たべましよう

たべたら、 はをみがましよう

「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう		しかり たべよう		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)		赤字は栃木県産の食材です							
○ 2つのグループだけ食べた				脂質(g)		おもにエネルギーのもとになる体をつくる							
△ 1つのグループだけ食べた				食塩相当量(g)		からだをつくる							
× なにも食べない						体の調子を整える							
↓ 毎日◎がつくようがんばりましよう。		あさごはん											
3	月	むぎいりごはん	きゅうにゅう	とりにくのごまみそやきからしあえ	609	ごめ	むぎ	きゅうにゅう	とりにく	もやし	にんじん	ごまつな	たまねぎ
4	火	むぎいりごはん	きゅうにゅう	いかのまつかさやき ゆでやさいかむかむとんじる	644	ごめ	むぎ	きゅうにゅう	いか	ほうれんそう	キャベツ	にんにく	ごぼう
5	水	むぎいりごはん	きゅうにゅう	いわしのガーリックフライ おひだし	815	ごめ	むぎ	きゅうにゅう	いわし	キャベツ	もやし	えのき	なす
6	木	むぎいりごはん	きゅうにゅう	【トマトしょうしょく①】とりにくのみそトマトソースやき	675	ごめ	むぎ	きゅうにゅう	とりにく	キャベツ	にんじん	レモン	パセリ
7	金	むぎいりごはん	きゅうにゅう	じゃこてん(だいごんおろし) やさいのちゅうがえ	615	ごめ	むぎ	きゅうにゅう	じゃこ	だいごん	もやし	きくらげ	ごまつな
10	月	ごはん	きゅうにゅう	ぎょうざ かんぴょうのごますあえ	687	ごめ	さとう	きゅうにゅう	ぶたにく	ちから	だいこん	ほうれんそう	かんぴょう
11	火	ごはん	きゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため	578	ごめ	あぶら	きゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ	ごまつな	もやし	キャベツ
12	水	ごぼうカレーライス	きゅうにゅう	かいそうサラダ	726	ごめ	あぶら	きゅうにゅう	ぶたにく	にんにく	しょうが	ごぼう	たまねぎ
13	木	ごめこパン	きゅうにゅう	あげじゃがいもトマトソース	720	ごめこパン	じゃがいも	きゅうにゅう	ぶたにく	にんにく	たまねぎ	トマト	プロッコリー
14	金	ごはん	きゅうにゅう	★けんみんのひメニュー★	678	ごめ	あぶら	きゅうにゅう	もも	もやし	にんじん	かんぴょう	ごまつな
17	月	むぎいりごはん	きゅうにゅう	あつやきたまご おひだし	606	ごめ	むぎ	きゅうにゅう	あつやきたまご	キャベツ	にんじん	いんげん	ごまつな
18	火	わかめごはん	きゅうにゅう	しろみざかなのさんみやき	588	ごめ	むぎ	きゅうにゅう	わかめ	ねぎ	キャベツ	ごまつな	コーン
19	水	むぎいりごはん	きゅうにゅう	ぶたにくとやさいのみそいため	700	ごめ	むぎ	きゅうにゅう	ぶたにく	キャベツ	ねぎ	しいたけ	ほうれんそう
20	木	スパゲティ	きゅうにゅう	だいまートのにくみそソース	640	スパゲティ	あぶら	きゅうにゅう	とりにく	にんじん	たまねぎ	しいたけ	ごまつな
21	金	むぎいりごはん	きゅうにゅう	えびシューマイ	668	ごめ	むぎ	きゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ	えだまめ	きりしめじ	ほうれんそう
24	月	むぎいりごはん	きゅうにゅう	【トマトしょうしょく②】	660	ごめ	むぎ	きゅうにゅう	とりにく	トマト	たまねぎ	しめじ	ほうれんそう
25	火	ハヤシライス	きゅうにゅう	ゆでやさい(ごまドレッシング)	706	ごめ	むぎ	きゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	トマト	プロッコリー
26	水	むぎいりごはん	きゅうにゅう	セルフピビンバ	601	ごめ	むぎ	きゅうにゅう	ぶたにく	にんにく	にんじん	もやし	たまねぎ
27	木	ツナオースト	きゅうにゅう	フルーツボンチ	775	パン	マヨネーズ	きゅうにゅう	ツナ	にんじん	たまねぎ	プロッコリー	みかん
28	金	むぎいりごはん	きゅうにゅう	じゃこカツ	631	ごめ	むぎ	きゅうにゅう	じゃこ	ほうれんそう	キャベツ	もやし	チンゲンサイ

6月15日は県民の日です

6月15日は、明治6(1873)年、栃木県と宇都宮県が合併し、おおむね現在と同じ領域の栃木県が成立した日であり、令和5(2023)年に栃木県誕生150年を迎えました。県民の日には、ちなんだ、給食では、昔から食べられていたモロや、栃木県を代表とする農作物「かんぴょう」や「にら」、「いちご」をつかったメニューになっています。

トマト給食とは？

児童が地域の自然や農業など地域への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的として、令和5年から始めました。宇都宮市産のトマトを使った献立が、月1回以上登場します。24日の「完熟トマトと夏野菜チキン」は小中学生対象に開催された令和5年度「トマト料理コンクール」にて優秀賞を受賞したメニューです。今後宇都宮市内の学校栄養士が考えた「トマトオリジナル献立」が登場しますので、ご家庭でもどんな料理だったか話題にしてみてください！

