

しよくじ まえ 食事の前には、せっけんできていねいに て あら を洗いましょう。
 しよくじ あと 食事の後は、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		しっかり 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。 ○ 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◎がつくようがんばりましょう。				たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	おもにエネルギーのもとになる	体をつくる	からだの調子を整える
1	火	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 むぎ こんにゃく	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	水	セルフタコライス ぎゅうにゅう	もずくスープ こめこドッグ	669 23.0 20.8 1.9	こめ あぶら こめこドッグ	ぎゅうにゅう だいず もずく	ふたにく もずく たまねぎ ピーマン シタス たけのこ しいたけ ねぎ
3	木	ミルクパン ぎゅうにゅう	ラタトゥイユ ポテトチーズに ミルク	655 31.4 22.6 2.6	ミルクパン マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく チーズ たまねぎ ピーマン にんにく ズッキーニ トマト なす パセリ
4	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 とうふとにらのみそしる	648 26.9 21.2 1.8	こめ かたくりこ ごま	むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あじ みそ たまねぎ キャベツ にら ほうれんそう にんじん もやし
7	月	セルフごもくらし ぎゅうにゅう	【たなぼたこんだて】 たなぼたしる たなぼたゼリー	656 22.4 17.1 2.5	こめ さとう あぶら	むぎ こんにゃく そうめん	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 ごぼう きぬさや ほうれんそう しいたけ にんじん ごぼう オクラ ほうれんそう しいたけ
8	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグ ゆでやさい わかめのみそしる	632 24.7 20.5 1.5	こめ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ハンバーグ みそ キャベツ きゅうり こまつな にんじん もやし
9	水	セルフふたどん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ナムル	631 23.5 19.0 2.1	こめ しらたき	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく たまご たまねぎ ねぎ もやし にんじん ほうれんそう
10	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	【なっとうのひ】 なっとう いわしのうめに ごまあえ ぐだくさんみそしる	618 28.2 16.8 1.4	こめ さとう こんにゃく	むぎ ごま	ぎゅうにゅう いわし みそ なっとう とうふ ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん ねぎ しめじ
11	金	じゅうろっこ ごはん ぎゅうにゅう	【みやこランチ ぞつ】 ～おおいちようランチ へいわをわがて おおいちようこんだて～ あげざょうざ からしあえ おおいちようしる マスカットゼリー	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	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく 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
14	月	セルフとりそぼろ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこんとこまつなのぼんずあえ はなふのみそしる れいとうみかん	688 33 16.1 2.7	こめ さとう ふ	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう みそ とうふ たまねぎ しいたけ グリーンピース きりぼしだいこん にんじん みかん ほれんそう
15	火	スパゲティ ぎゅうにゅう	なすのトマトソース こんにゃくサラダ ヨーグルト	688 26.4 23.0 1.8	スパゲティ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく かいそう ヨーグルト にんにく たまねぎ なす グリーンピース コーン キャベツ トマト
16	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 くきわかめのスープ	593 24.6 17.5 5	こめ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく かつおぶし たまご ゴーヤー キャベツ たけのこ もやし にんじん
17	木	こめこパン ぎゅうにゅう	オムレツ ごぼうサラダ やさいスープ キャラメルクリーム	596 24.6 24.7 2.8	パン あぶら	キャラメル	ぎゅうにゅう ふたにく オムレツ ごぼう きゅうり たまねぎ もやし こまつな にんじん コーン キャベツ こまつな
18	金	なつやさいカレー ぎゅうにゅう	フルーツポンチ チーズ	734 22.5 18.0 2.0	こめ ルウ あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なす いんげん ピーマン みかん たまねぎ かぼちゃ トマト ようなし

◆◆ 7月平均栄養量 (中学年) ◆◆
 エネルギー: 644kcal, たんぱく質: 25.2g, 脂質: 19.3g, 食塩相当量: 2.2g
 ◆◆ 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。

7月の宮っ子ランチ

『大いちょうランチ～平和を願って大いちょう献立』

「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。7月の宮っ子ランチは、栃木県産の豚肉やにら、にんにくを使った餃子や、いちょうの形をしたかまぼこが入った大いちょう汁、夏から秋にかけて旬を迎えるマスカットを使ったゼリーなど、地元食材をたくさん使った季節を感じられる献立となっています。

1945年、米軍機により空襲を受け黒焦げになった「大いちょうの木」。翌春には芽吹き、「復興のシンボル」として人々の心の支えになりました。



大いちょう (旭町)

7/10 なっとうの日

なっとうの日は、納豆の消費拡大を目的として、1981年に制定されました。7月10日は、「なっ(7)とう(10)」の語呂合わせからきています。このなっとうの日に合わせて、あづま食品様から宇都宮市産大豆100%の納豆を無償提供していただけることになりました。味わって食べてください!



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、9月1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。

