

朝ごはんを食べよう ~あさごはんのやくわり~

- 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。



「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。		しゅかり たべよう		おもにエネルギーのもとになる	からだ体をつくる	からだ体をつくる		
○ 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		やってみよう!		おもにエネルギーのもとになる	からだ体をつくる	からだ体をつくる		
↓ 毎日◎がつくようにならばよろこぶ。		あさごはん		おもにエネルギーのもとになる	からだ体をつくる	からだ体をつくる		
1 木	ミルクパン	ぎゅうじゅう	とりにくとやさしいケチャップあえ かぶいりやさいスープ みかんジャム	644 29.8 20.4 2.2	パン かたくりこ さとう	ジャム あぶら	きゅうじゅう とりにく	ピーマン にんじん たまねぎ もやし セロリー
2 金	セルフたけのこごはん	ぎゅうじゅう	【こどものひこんだて】 さわらのねぎみそつけ こまあえ かしわもち	724 28.4 18.8 1.7	こめ さとう かしわもち	むぎ こま	きゅうじゅう とりにく あぶらあげ	たけのこ ねぎ キャベツ
7 水	むぎいりごはん	ぎゅうじゅう	あじのフライ しおこんぶあえ チンゲンサイのみそしるし ハバロア	687 25.2 20.5 2.0	こめ あぶら	むぎ	きゅうじゅう あじ しおこんぶ あぶらあげ とうふ みそ ハバロア	キャベツ にんじん たまねぎ
8 木	むぎいりごはん	ぎゅうじゅう	シューマイ ごますあえ いりとうふ	650 27.1 19.0 1.8	こめ しらすだき ごま	むぎ さとう あぶら	きゅうじゅう ぶたにく とうふ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ
9 金	むぎいりごはん	ぎゅうじゅう	ハンバーグトマトソース かんぴょうのみそしるし おんやさい ノンエッグマヨネーズ	644 25.9 16.9 2.4	こめ あぶら マヨネーズ	むぎ さとう	きゅうじゅう ハンバーグ なまあげ みそ	トマト たまねぎ にんにく フロコリー にら
12 月	むぎいりごはん	ぎゅうじゅう	あつやきたまご にくじゃが いろいろやさしいおひたし ひじきのり	665 23.2 16.9 2.3	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら しらすだき	きゅうじゅう たまご ぶたにく ひじきのり	キャベツ にんじん にら えのき たまねぎ グリーンピース
13 火	むぎいりごはん	ぎゅうじゅう	ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ	658 24.1 23.6 2.2	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら はるさめ	きゅうじゅう とりにく ハム	しょうが にんにく ねぎ こまつな キャベツ たまねぎ だけのこ チンゲンサイ
14 水	わかめごはん	ぎゅうじゅう	さかなのてりやき ぶたにくときりほしだいこんのいためもの さっぱりあえ ウエハース	574 18.2 12.5 1.9	こめ あぶら ごま	むぎ さとう ウエハース	きゅうじゅう カレー ぶたにく わかめ	にんじん いんげん キャベツ
15 木	コッペパン	ぎゅうじゅう	チリコンカン はるさめサラダ ヨーグルト	641 26.3 21.3 2.3	パン はるさめ	あぶら	きゅうじゅう だいず ぶたにく ヨーグルト ペーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト ほうれんそう キャベツ
16 金	むぎいりごはん	ぎゅうじゅう	ぶたにくのワインやき ゆでやさしいサラダ じゃがいものみそしるし	633 27.4 17.4 2.0	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま	きゅうじゅう ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ
19 月	むぎいりごはん	ぎゅうじゅう	【みやこランチはる】 ~しぜんのみくみキラキラこんだて~ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの かんぴょうのみそしるし	703 27.2 14.7 2.1	こめ あぶら ごま	むぎ さとう じゃがいも	きゅうじゅう ぶたにく みそ	フロコリー たまねぎ にんにく かんぴょう キャベツ コーン
20 火	むぎいりごはん	ぎゅうじゅう	すとり ちゅうかふうスープ パベチーヌ	694 30.9 22.7 2.7	こめ かたくりこ あぶら	むぎ さとう	とりにく ミートボール ハム チーズ	しょうが にんじん ピーマン しいたけ キャベツ チンゲンサイ
21 水	キーマカレーライス	ぎゅうじゅう	【うんどうかい】 かいそうサラダ はちみつレモンゼリー	760 23.8 19.1 2.5	こめ バター	むぎ あぶら	きゅうじゅう ぶたにく ヨーグルト かいそう だいず	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ きゅうり コーン トマト
22 木	こめパン	ぎゅうじゅう	マカロニのクリームに ゆでやさしいサラダ チョコレートクリーム	642 27.5 22.5 1.6	こめ マカロニ チョコクリーム マーガリン	こめ あぶら	きゅうじゅう とりにく えび	たまねぎ かんぴょう グリーンピース キャベツ こまつな コーン マッシュルーム オレンジ
23 金	むぎいりごはん	ぎゅうじゅう	いかメンチ いそべあえ どさんこじる	664 26.4 18.0 2.9	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも	きゅうじゅう いか あぶら わかめ みそ	ほうれんそう にんじん にんにく コーン ねぎ
26 月	むぎいりごはん	ぎゅうじゅう	コロッケ はるさめサラダ こんさいのみそしるし	655 18.7 18.6 2.0	こめ あぶら ごま	むぎ はるさめ こんやく	きゅうじゅう なまあげ みそ	にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ こまつな
27 火	なめし	ぎゅうじゅう	さばのみそに こまあえ さつまいもとりにくのしょうゆじる	629 27.6 18.9 2.7	こめ さとう さつまいも	むぎ しらすだき ごま	きゅうじゅう さば あぶらあげ とりにく	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ
28 水	むぎいりごはん	ぎゅうじゅう	とりにくのつけこみやき からしあえ さつじじる	633 22.9 20.2 1.6	こめ ごま	むぎ さとう	きゅうじゅう とりにく とうふ みそ	ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう きめきや だけのこ
29 木	こくとうパン	ぎゅうじゅう	フレンチオムレツ (ケチャップ) げんきサラダ フルーツヨーグルト	745 25.2 27.2 2.0	パン あぶら	さとう	きゅうじゅう オムレツ かつおぶし ハム しおこんぶ ヨーグルト	キャベツ にんじん パイナップル きゅうり もも
30 金	むぎいりごはん	ぎゅうじゅう	とりにくとだいずのみそいため おひたし わかめスープ ふりかけ	691 26.2 23.1 2.4	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら ごま	きゅうじゅう とりにく だいず わかめ	しいたけ だけのこ にんじん こまつな キャベツ もやし ねぎ

◆◆ 5月平均栄養量 (中学年) ◆◆
エネルギー: 662kcal, たんぱく質: 25.5g,
脂質: 19.4g, 食塩相当量: 2.1g
◆◆ 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。

みやこランチ【はる】
~しぜんのみくみキラキラこんだて~

宮っ子ランチとは、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。この献立には、宇都宮市でたくさんとれるトマトやかんぴょう、にらなどが使われています。また、フロコリーやじゃがいも、たまねぎなど今がおいしい旬の野菜も入っています。地元でとれた栄養満点な食材を食べ、元気な体をつくりましょう!



宮っ子ランチ (春)



みやさいみやりー