

6/4~6/10は歯と口の健康週間, 6/16~6/20は『地産地消費強化週間』

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!



よくかんで たべましょう

たべたら、 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		しゅがりに たべよう		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 赤字は栃木県産の食材です						
◎ 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。		あさごはん		おもにエネルギーのもとになる体をつくる	からだをつくる	体の調子を整える	歯と口の健康週間				
△ 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		あさごはん					地産地消費強化週間				
↓ 毎日◎がつかうようがんばりましょう。											
2月	むぎいりごはん	セルフビビンバ チンゲンサイととうふのかきたまスープ ラムネゼリー	641 27.1 17.7 2.1	こめ あぶら たまご	きゅうにゅう ふたにく わかめ	にんじん もやし たまねぎ にんにく	ほうれんそう チンゲンサイ しいたけ にんにく				
3火	ハヤシライス	ゆでやさい(ごまドレッシング) チーズ	732 26.5 25.3 2.3	こめ あぶら ルウ じゃがいも	きゅうにゅう ふたにく チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト ブロッコリー				
4水	むぎいりごはん	いかのまつかさやき かむかむとんじる はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	644 29.6 16.9 1.6	こめ かたくりこ こんにゃく	きゅうにゅう ふたにく きわかめ	ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん たけのこ	キャベツ にんにく ごぼう だいこん ねぎ				
5木	ミルクパン	ホークビーンズ ひじきサラダ チョコクリーム	601 23.4 24.7 2.3	パン じゃがいも チョコクリーム	きゅうにゅう ふたにく だいず ひじき	にんじん グリーンピース トマト キャベツ	キャベツ にんにく ごぼう だいこん ねぎ				
6金	むぎいりごはん	きびなごフライ きりぼしだいこんのごますあえ いながる	632 23.2 18.2 1.0	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも	きゅうにゅう ふたにく みそ	にんじん キャベツ ごまつな	きりぼしだいこん ごぼう ごぼう				
9月	むぎいりごはん	とりにくのごまみそやき からしあえ とうふいりすましじる	629 26.6 21.1 3.4	こめ あぶら ごま	きゅうにゅう ふたにく あぶらあげ とうふ	にんじん いんげん もやし ねぎ	ごぼう ごまつな えのき				
10火	むぎいりごはん	じゃこカツ チョレキふうサラダ フォー	632 18.4 16.5 1.8	こめ あぶら フォー	きゅうにゅう ふたにく じゃこ のり	にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ	キャベツ もやし チンゲンサイ				
11水	むぎいりごはん	シューマイ なつにくじゃが もやしのナムル	652 23.3 18.3 1.9	こめ じゃがいも さとう しらたき	きゅうにゅう ふたにく	たまねぎ えだまめ ほうれんそう	にんじん もやし				
12木	むぎいりごはん	いわしのうめじょうゆに しおこんぶあえ とんじる かりかけ	659 31.4 18.4 1.4	こめ さといも こんにゃく	きゅうにゅう しおこんぶ とうふ	キャベツ にんじん ごまつな	きゅうり ごまつな	3おん えんぞく			
13金	スパゲティ	だいずミートのくみそソース かいそうサラダ	645 30.4 19.1 2.5	スパゲティ さとう かたくりこ	きゅうにゅう ふたにく だいず かいそう	にんじん しいたけ たけのこ キャベツ	たまねぎ しいたけ ごぼう				
16月	ごはん	【けんみんのひメニュー】 しおにんにくのからあげ もやしとにらのごますあえ かんぴょうのみそじる けんみんのひゼリー	740 25.5 25.4 2.1	こめ かたくりこ さとう ごま	きゅうにゅう ふたにく みそ	もやし にんじん ごまつな たまねぎ	にら かんぴょう ごまつな				
17火	ごぼうカレーライス	ゆでやさい(ノンエッグマヨネーズ) ヨーグルト	751 23.8 22.9 2.0	こめ じゃがいも マヨネーズ	きゅうにゅう ふたにく ヨーグルト	しょうが ごぼう にんじん キャベツ ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ ブロッコリー				
18水	ごはん	【おやっコランチ】 ふたにくのしょうがいため さっぱりあえ にらたまじる	578 28.7 15.0 1.4	こめ あぶら	きゅうにゅう ふたにく のり たまご	たまねぎ キャベツ にら	ごまつな キャベツ もやし				
19木	コッパン	ミートボールとやさいのカレーに イタリアンサラダ いちごジャム	616 23.2 19.1 2.8	パン あぶら ジャム	きゅうにゅう ふたにく ミートボール ベーコン	にんじん ブロッコリー もやし ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ほうれんそう				
20金	ごはん	ぎょうざ かんぴょうのごますあえ とんじる	688 26.0 20.8 2.0	こめ あぶら さといも こんにゃく	きゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	かんぴょう もやし だいこん ごぼう ねぎ	かんぴょう にんじん ほうれんそう ごぼう				
23月	むぎいりごはん	ちくわのにしょくあげ たいこんおろし なまあげとやさいのにつけ	682 24.2 20.2 2.0	こめ ごま さとう	きゅうにゅう ふたにく ちくわ なまあげ	だいこん たまねぎ グリーンピース	にんじん しいたけ たけのこ				
24火	炸鸡外付	ブレンオムレツ ちゅうかふうサラダ オニオンスープ	648 21.4 23.7 2.9	こめ あぶら バター	きゅうにゅう ふたにく たまご ベーコン	たまねぎ ごぼう えだまめ もやし きゅうり ごまつな	にんじん マッシュルーム トマト キャベツ ごまつな				
25水	むぎいりごはん	ふたにくとやさいのみそいため ほうれんそうのたまごとしじる ミニフィッシュ	614 28.2 17.9 2.0	こめ あぶら かたくりこ	きゅうにゅう ふたにく たまご	キャベツ しいたけ にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ ピーマン				
26木	はちみつパン	あげじゃがいもトマトソースがらめ ゆでやさい(ノンエッグマヨネーズ) ミートボールスープ	622 24.3 24.3 2.3	パン あぶら マヨネーズ	きゅうにゅう ふたにく ミートボール	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ トマト ほうれんそう				
27金	むぎいりごはん	マーボーとうふ チンゲンサイとたまごのスープ オレンジ	614 23.0 19.2 2.1	こめ あぶら さとう	きゅうにゅう ふたにく たまご	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	しょうが ごぼう だいこん ごぼう キャベツ にんじん いんげん				
30月	わかめごはん	あつやきたまご おびたし ふたにくとごぼうのもの	599 23.6 16.0 2.5	こめ さとう こんにゃく	きゅうにゅう わかめ ふたにく	たまご ふたにく	ごまつな ごぼう しょうが	キャベツ にんじん いんげん			

◆◆ 6月平均栄養量(中学年) ◆◆

エネルギー: 648kcal, たんぱく質: 25.3g, 脂質: 20.0g, 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。

★米・パンの小麦粉は宇都宮市産、牛乳・米粉パンの米粉は栃木県産です。

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、おむね現在と同じ県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。県民の日になんで給食では、栃木県を代表する農作物「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。



6月の宮っ子ランチ

今月の宮っ子ランチは、6月に旬をむかえるたまねぎをたくさん使った献立になっています。今年度は、季節ごとの宮っ子ランチに加え、昨年度まで実施していた「トマト給食」や「小松菜給食」を「宮っ子ランチ」とし、毎月実施します。宇都宮の旬の食材や郷土料理を取り入れながら、宇都宮の良さを感じることで給食を提供していきます。

