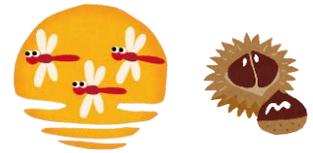


あさ た  
朝ごはんをまいにち食べましょう。  
しょくじ まえ て あら  
食事の前には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。



「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう		◎ 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。		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		おもにエネルギーのもとになる		からだ体をつくる		からだの調子を整える	
1	月			きゅうりともやし のキムチあえ セノビーゼリー	687 20.8 18.6 1.7	こめ あぶら ルウ	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう セノビーゼリー	とりにく	たまねぎ グリーンピース もやし	にんじん きゅうり にんにく		
2	火			さばのみそに おひたし こんさいのすましじる	569 22.8 14.9 2.5	こめ こんにゃく	むぎ	ぎゅうにゅう かつおぶし	さば	にんじん キャベツ ごぼう こまつな	ほうれんそう もやし だいこん		
3	水			チンジャオロースー ちゅうかふうスープ チーズ	627 26.7 19.5 2.9	こめ さとう あぶら	むぎ かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく チーズ	ピーマン にんにく にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ キャベツ		
4	木			チリコンカン スペインふうオムレツ ごまみそサラダ	624 31.5 25.6 2.9	こめ ごま さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	だいす オムレツ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト	にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり		
5	金			すとり わかめスープ	653 25.6 19.5 2.2	こめ あぶら はるさめ	むぎ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ミートボール	とりにく わかめ	たまねぎ しいたけ ピーマン しょうが	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ		
8	月			しろみざかなのフライ からしあえ ほうれんそうのみそじる	621 24.6 19.1 2.0	こめ あぶら	むぎ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	たい わかめ	きゅうり キャベツ ほうれんそう	にんじん もやし		
9	火			なすのミートソース げんきサラダ	698 28.6 23.1 2.0	スパゲティ こめ マーガリン	あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ しおこんぶ	ぶたにく ハム かつおぶし	なす たまねぎ しょうが キャベツ	にんじん にんにく トマト パセリ コーン		
10	水			あつやきたまご なまあげのからみため いそべあえ	622 26.0 19.7 1.6	こめ あぶら かたくりこ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	たまご あつあげ	えのきたけ ねぎ ほうれんそう もやし	しょうが にんじん キャベツ		
11	木			セルフハンバーガー サマーシチュー ヨーグルト	690 29.6 24.9 2.9	パン じゃがいも	さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	ハンバーグ ヨーグルト	レタス にんじん キャベツ	たまねぎ トマト にんにく		
12	金			とりにくのみそトマトチーズやき ピーマンのしおこんぶあえ にらたまじる	635 33.3 19.1 2.5	こめ さとう マヨネーズ	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ たまご	とりにく しおこんぶ	トマト ピーマン にら	レモン もやし たまねぎ		
15	月	けいろうひ											
16	火			いかのからあげ ナムル とうがんのスープ	597 24.1 17.3 3.2	こめ あぶら	むぎ ごま	ぎゅうにゅう とりにく	いか わかめ	キャベツ にんじん とうがん チンゲンサイ	もやし にら しいたけ しょうが		
17	水			モロのわふうマリネ おひたし きりほしだいこんにつけ	622 26.1 15.8 2.1	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ	モロ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん	こまつな にんじん きりほしだいこん		
18	木			とりにくのカチャトーラ キャベツのスープ オレンジ チョコクリーム	725 27.2 33.9 2.5	コッパン あぶら	かたくりこ チョコクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	にんにく トマト エリンギ にんじん オレンジ	たまねぎ しめじ キャベツ オレンジ		
19	金			セルフひきにくとやさしいあんかけどん ぐだくさんみそじる とうにゅうプリン	714 26.3 23.0 1.3	こめ かたくりこ じゃがいも	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	とりにく わかめ	しょうが にんじん もやし こねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		
22	月			はるまき にらとはるさめのいためもの こまつなとなまあげのみそじる	759 22.5 31.2 1.5	こめ あぶら さとう	むぎ はるさめ	ぎゅうにゅう たまご わかめ	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん しょうが たまねぎ	しいたけ こまつな		
23	火	しゅうぶんのひ											
24	水			【みやこランチ】 ぶたにくのしょうがやき(なしだれ) キャベツのしおこんぶあえ なすのみそじる いちごヨーグルト	583 26.4 13.7 0.9	こめ さとう ごま	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう しおこんぶ みそ	ぶたにく とうふ ヨーグルト	なし しょうが キャベツ にんじん こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり なす		
25	木			トマトオムレツ フレンチサラダ ミネストローネ	755 26.3 29.1 2.7	コッパン さとう マカロニ	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご	きなこ ベーコン	キャベツ ブロッコリー セロリー	コーン たまねぎ トマト		
26	金			さばのたつたあげ やさしいにんにくしょうゆあえ ひじきとだいすのいりに	797 26.9 36.5 1.8	こめ あぶら にんにく	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ひじき だいす	さば さつまあげ あぶらあげ	もやし にんじん	キャベツ にんにく		
29	月			ぶたキムチいため かんこくふうみそじる グレープフルーツ	641 26.6 20.6 2.3	こめ あぶら	むぎ ごま	ぎゅうにゅう とうふ くきわかめ	ぶたにく みそ	にら にんにく もやし グレープフルーツ	キャベツ にんじん ねぎ		
30	火			チキンチキンごぼう からしあえ とうふのみそじる	661 22.2 21.5 1.1	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ねぎ みお	とりにく あぶらあげ ねぎ	ごぼう コーン キャベツ	えだまめ きゅうり もやし ねぎ ほうれんそう		

◆◆ 9月平均栄養量(中学年) ◆◆  
エネルギー: 664kcal, たんぱく質: 26.2g, 脂質: 22.3g, 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。  
★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。



9月の宮っ子ランチ

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、毎月実施しています。

今月の宮っ子ランチは、9月に旬をむかえる「梨」や「なす」を使った献立です。

豚肉の生姜焼きのたれには、栃木県産の梨を入れてほんのりやさしい甘さになるようにしました。なすの味噌汁やキャベツの塩こんぶあえに  
使われる野菜は、宇都宮市産を予定しています。地元のおいしい野菜をたくさん使った「宮っ子ランチ」です。楽しみにしてください。