



《こんげつのめあて》

おいしいきゅうしょくにかんしゃしよう

| 日付 | こんだてめい | おしらせ | I補肝-(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g) | おもなざいりょう | | | | | |
|--------|---|----------------------|---|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| | | | | 血やにくになる | | 体の調子をととのえる | | かや熱のもとになる | |
| 1 (水) | むぎいりごはん スタミナやき からしあえ みそしる あじつけのり (よいしせい) | 良い姿勢の日 | 599 27.5 14.5 2.3 | ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし | ぶたにく みそ あじつけのり | もやし たまねぎ にんにく こまつな | にんじん にら はくさい | ごめ サラダあぶら ごま | むぎ さとう じゃがいも |
| 2 (木) | むぎいりごはん モロのからあげ にっこりなし きりほしだいこんのポンすあえ せんだうなべ | 宮っ子ランチ 秋メニュー | 664 28.1 18.2 1.9 | ぎゅうにゅう きざみのり とうふ みそ | モロ さけ あぶらあげ | きりほしだいこん にんじん ねぎ だいこん | ほうれんそう はくさい ごぼう なし | ごめ ほうとうめん ノンエッグマヨ ごまあぶら | むぎ かたくりこ ごま さといも |
| 6 (月) | むぎいりごはん ヒレカツ ごまあえ だいこんとあぶらあげのみそしる | おはなし きゅうしょく | 602 23.2 17.5 2.3 | ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし とうふ | ヒレカツ わかめ みそ | ほうれんそう もやし だいこん | にんじん だいこん | ごめ サラダあぶら すりごま | むぎ さとう |
| 7 (火) | むぎいりごはん いかのみそつけやき おひたし すいとん | | 618 29.2 13.7 2.0 | ぎゅうにゅう みそ とりにく | いか かつおぶし | ほうれんそう はくさい だいこん | にんじん こまつな | ごめ さとう サラダあぶら | むぎ こむぎこ |
| 8 (水) | むぎいりごはん ごもくあつやきたまご きりほしだいこんのナムル マーボーやさしいため | | 642 26.3 18.9 1.9 | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ | たまごやき みそ | きりほしだいこん ほうれんそう キャベツ いんげん | にんじん もやし たけのこ たまねぎ | ごめ ごま サラダあぶら | むぎ ごまあぶら |
| 9 (木) | むぎいりごはん さわらのみそやき はくさいキムチ だいこんのちゅうかに | | 602 24 16.1 1.5 | ぎゅうにゅう みそ | さわら ぶたにく | はくさい だいこん | おろしニンニク にんじん | ごめ ごまあぶら こんにやく サラダあぶら | むぎ さといも さとう |
| 10 (金) | コッペパン チョコクリーム マカロニのクリームに ゆでやさしい | | 710 25.7 31.3 2.0 | ぎゅうにゅう バター | とりにく だっしふんにゅう | たまねぎ えだまめ ほうれんそう コーン | にんじん マッシュルーム キャベツ | コッペパン マカロニ マーガリン サラダあぶら | チョコクリーム こむぎこ サラダあぶら |
| 13 (月) | むぎいりごはん ちくわのにしよくあげ だいこんおろし こうやどうふのもの | | 656 25.8 18.9 2.1 | ぎゅうにゅう あおのり こうやどうふ | ちくわ ぶたにく | だいこん しいたけ ごぼう | にんじん いんげん | ごめ こむぎこ こんにやく さとう | むぎ サラダあぶら |
| 14 (火) | むぎいりごはん ぶたにくとやさしいのみそいため トマトたまごちゅうかスープ ヨーグルト | | 646 27.3 17.6 1.3 | ぎゅうにゅう ヨーグルト | ぶたにく たまご | キャベツ にんじん ピーマン トマト | ねぎ しいたけ おろししょうが チンゲンサイ | ごめ さとう ごまあぶら | むぎ かたくりこ |
| 15 (水) | むぎいりごはん やきざかな (ほっけ) いそべあえ どさんこじる ラフランスゼリー | | 599 23.8 14.1 2.3 | ぎゅうにゅう のり わかめ かつおぶし | ほっけ ぶたにく みそ バター | ほうれんそう にんじん コーン にんにく | キャベツ もやし ねぎ | ごめ じゃがいも サラダあぶら | むぎ |
| 16 (木) | おつかれサマー！トマたまどん チンゲンサイととうふのスープ | トマト料理コンクール 受賞メニュー | 595 26.5 16.7 1.9 | とりにく ぎゅうにゅう わかめ | たまご とうふ | たまねぎ えだまめ チンゲンサイ | トマト にんにく にんじん | ごめ サラダあぶら | むぎ |
| 17 (金) | はちみつパン さつまいものシチュー ゆでやさしい | | 677 24.2 23.9 2.1 | ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム | ぶたにく だっしふんにゅう | にんじん パセリ キャベツ コーン | たまねぎ ほうれんそう もやし | コッペパン さつまいも マーガリン サラダあぶら | はちみつ こむぎこ サラダあぶら |
| 20 (月) | むぎいりごはん エッグカレー ゆでやさしい ミニフィッシュ | | 658 23.4 20.0 2.3 | とりにく こなチーズ ミニフィッシュ | うずらたまご ぎゅうにゅう | たまねぎ えだまめ ほうれんそう | にんじん にんにく はくさい | ごめ サラダあぶら | むぎ じゃがいも |
| 21 (火) | むぎいりごはん けんちんじる とりにくとだいずのみそいため | | 698 28.1 24.3 2.3 | ぎゅうにゅう だいず とうふ | とりにく みそ かつおぶし | しいたけ たけのこ ごぼう だいこん | にんじん いんげん こまつな | ごめ かたくりこ さとう こんにやく | むぎ さといも サラダあぶら |
| 22 (水) | ピザトースト にくだんごスープ フルーツヨーグルト | おはなし きゅうしょく | 720 26.8 23.7 2.6 | ベーコン ぎゅうにゅう バター | チーズ にくだんご ヨーグルト | たまねぎ マッシュルーム パセリ パイナップル | ピーマン にんじん みかん もも | コッペパン さとう | はちみつ こむぎこ じゃがいも |
| 24 (金) | むぎいりごはん さばのかんこくふうやき しおこんぶいりあさづけ とんじる オレンジ | | 657 25.6 22.5 2.0 | ぎゅうにゅう しおこんぶ とうふ かつおぶし | さば ぶたにく みそ | はくさい にんじん だいこん こまつな | きゅうり えのきだけ ごぼう オレンジ | ごめ ごま こんにやく サラダあぶら | むぎ さといも サラダあぶら |
| 27 (月) | チキンライス ぐだくさんオムレツ コールスローサラダ ココアプリン | | 603 21.1 20.4 2.3 | とりにく ぎゅうにゅう | バター オムレツ | たまねぎ コーン えだまめ | にんじん マッシュルーム キャベツ | ごめ | むぎ |
| 28 (火) | わかめごはん おでん はるさめサラダ とうにゅうプリンタルト | | 680 22.4 19.8 3.0 | わかめ ちくわ じゃこボール いかボール | 牛乳 さつまあげ うずらたまご かつおぶし | にんじん こんぶ キャベツ | だいこん にら | ごめ こんにやく はるさめ ごま ごまあぶら | むぎ さといも ごま |
| 29 (水) | あきのかおりのミートソーススパゲティー ゆでやさしい | | 589 24.5 16.3 2.3 | ぶたにく ぎゅうにゅう | こなチーズ わかめ | にんじん しめじ マッシュルーム トマト | たまねぎ えのきだけ にんにく トマトビュール | スパゲティー サラダあぶら ごま ざらめ | オリーブオイル こむぎこ |
| 30 (木) | むぎいりごはん とりにくのみそチーズやき やさしいのにんにくしょうゆあえ はくさいスープ | | 600 29.7 16.4 2.2 | ぎゅうにゅう みそ ぶたにく | とりにく チーズ | レモンじる ほうれんそう にんじん こまつな | パセリ もやし にんにく たけのこ | ごめ ノンエッグマヨ はるさめ | むぎ ごまあぶら |

★都合により献立が変更になる場合があります。

★小学校・小中学生、一人一食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal・たんぱく質：26.0g・脂質：18.1g・塩分2.0g

★今月の栄養価平均値 エネルギー：641kcal・たんぱく質：25.6g・脂質：19.0g・塩分：2.1g

★行事・イベント食★

2日 宮っ子ランチ(秋)～将軍様もにっこり献立～



江戸時代、鬼怒川は東北地方と江戸を結ぶ物流の大動脈として整備され、宇都宮にも鬼怒川沿いに河岸がつくられて物資の運搬に重要な役割を果たしていました。そんな時によく食べられていたのが「鬼怒の船頭鍋」です。食材を美味しく食べるための先人の知恵を知ることのできる献立です。

《今月の主な食材の産地》
・米⇒宇都宮産
・牛肉、豚肉⇒栃木県産
・牛乳⇒栃木県産
・だいこん、にんじん
ねぎ、キャベツ⇒清原産

6日・22日 おはなし給食 図書室にある本、「妖怪アパート」の1巻に出てくるメニューと、絵本「おだんごスープ」に出てくるメニューを再現しました。

16日 トマト料理コンクール受賞メニュー

7月に宇都宮市で開催されたトマト料理コンクールで、最優秀賞を受賞した「おつかれサマー！トマたま丼」が、宇都宮市の小中学校で提供されます。給食では、宇都宮市産のトマトを提供いたします。