



7月 給食献立予定表

【宇都宮市立清原中学校】



今月の目標:健康な夏の食生活について考えよう!!

* 材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

給食献立予定表					おもな食品						
					体の組織をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
日	曜日	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		主食	牛乳	主菜・副菜・その他	魚・肉・卵 豆・豆製品 おもにたんぱく質を多く含む	牛乳・乳製品 小魚・海そう おもにカルシウムを多く含む	緑黄色野菜 おもにカロテンを多く含む	その他の野菜・果物 おもにビタミンCを多く含む	穀類・いも類・砂糖 おもに炭水化物を多く含む	油脂 おもに脂質を多く含む	
3	月	食パン (とちおとめジャム)		ゆで野菜 (イタリアンドレッシング) トマトカレー煮	875 33.0 22.6 3.1	豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ	食パン ジャム じゃがいも 砂糖	サラダ油
4	火	麦入りご飯		セルフ鶏そぼろご飯 味噌汁 乳酸菌飲料ゼリー	825 36.7 16.1 2.9	鶏肉 味噌	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しいたけ かんぴょう	米 麦 砂糖 ゼリー	サラダ油
5	水	麦入りご飯		春巻き 野菜のにんにくじょうゆ和え ひじきと大豆の炒り煮	899 25.0 32.0 2.4	豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しょうが こんろ しいたけ	米 麦 でんぶん 小麦粉 米粉 砂糖	サラダ油 ごま油
6	木	【七夕の献立】 五目ちらし寿司		七夕汁 七夕星のゼリー	746 29.3 18.5 4.1	油揚げ 鶏肉 卵 なんと 豚肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ しいたけ かんぴょう ごぼう 大根	米 麦 砂糖 そうめん ゼリー	サラダ油
10	月	麦入りご飯		豚肉のワイン炒め こんにゃくサラダ みそ汁 ふりかけ(鮭)	771 31.2 21.2 2.9	豚肉 味噌 鮭	牛乳 海藻	パセリ さやいんげん	しょうが キャベツ なす たまねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま
11	火	【宮っ子ランチ】 麦入りご飯		宮っ子ランチ餃子(1人3個) からし和え 大いちょう汁 マスカットゼリー	815 25.5 19.8 2.5	豚肉 お刺身 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にら にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし ねぎ しょうが 大根 こんろ かんぴょう	米 麦 砂糖 小麦粉 ゼリー	ごま油 サラダ油
12	水	麦入りご飯		夏野菜のカレー フルーツポンチ(夏用) 型抜きチーズ	954 26.3 21.6 2.7	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン	なす しょうが たまねぎ バイロ こんろ もも	米 麦 砂糖 ゼリー	サラダ油
13	木	わかめご飯		コロッケ ゆで野菜(和風ドレッシング) 豚肉と野菜のうま煮	899 26.8 24.6 3.4	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり しいたけ キャベツ もやし しょうが	米 麦 じゃがいも パン粉 でんぶん 小麦粉 砂糖	サラダ油
14	金	コッペパン (ラ・フランスジャム)		鶏肉のラタトゥユ ポテトチーズ煮	777 34.8 25.0 2.8	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン パプリカ トマト パセリ	アスパラ なす こんろ たまねぎ	ジャム でんぶん じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 マーガリン
18	火	麦入りご飯		あじフライ 野菜のごまマヨ和え 味噌汁 ヨーグルト	820 28.4 21.6 2.1	アジ 味噌	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう さやいんげん	キャベツ もやし なす	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 すりごま ドレッシング
19	水	麦入りご飯		セルフ豚丼 ナムル 冷ややっこ	782 28.5 21.1 2.8	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油
20	木	スパゲティ		トマトソース ゆで野菜 (イタリアンドレッシング) 原宿ドック(チーズ)	832 30.9 32.0 2.6	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	スパゲティ 砂糖 小麦粉	サラダ油
今月の平均栄養量					エネルギー 832	たんぱく質 29.7g	脂質 23.0g	カルシウム 391mg	鉄 4.5mg	ビタミンC 38mg	塩分 2.8g
所要栄養基準値					エネルギー 830	たんぱく質 34.0g	脂質 23.0g	カルシウム 450mg	鉄 4.0mg	ビタミンC 35mg	塩分 2.5g

【今月の献立紹介】

* 7/6(木)・・・七夕献立

7月7日(金)の七夕は「笹の節句」と言われ、この日には、そうめんを食べる風習があります。そうめんは天の川にたとえられ、また、おり姫のおる糸に見立て、裁ほうの上達を願うという意味もあります。

* 7/11(火)・・・宮っ子ランチ(夏メニュー)

春メニューに続き、今月は夏メニューが登場します。夏メニューは、「平和を願って大いちょう献立」です。詳しい内容は、宮っ子ランチのお知らせをご覧ください。

* 7/7(金)は、県総体大会のため、給食がありません。



学校給食食材の放射性物質検査結果のお知らせ

4月17日(月) きゅうり (栃木県産)
5月10日(水) だいこん (千葉県)
6月6日(水) にんじん (宇都宮市産)

宇都宮市では毎月1回、学校給食食材の放射性物質検査を実施しています。今年度4月から6月の検査内容は上記のとおりです。なお、結果は、放射性ヨウ素、放射性セシウム、いずれも異常ありませんでした。

七夕について



7日は「県総体大会」があるので、清原中学校では、前日の6日が七夕の献立です。七夕は、今から三千年ほど前の中国で、ふたつの星が神の怒りをかったため、天の川をはさんで別れ別れになり、年に1度だけ会うことを許されるという伝説から生まれた行事です。

