

6月給食献立予定表

【宇都宮市立清原中学校】



今月の目標:衛生的な給食のために手洗い・教室の整頓をしよう

* 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

日曜日		献立名			1群 2群 3群 4群 5群 6群	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	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群
		主食	牛乳	主菜・副菜・その他	1群 - (kcal) 2群 - (kcal) 3群 - (kcal) 4群 - (kcal) 5群 - (kcal) 6群 - (kcal)	魚・肉・卵 豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 類・砂糖	油脂
						おもにたんばく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む
1	水	麦入りごはん		モロのから揚げ 野菜のキムチ和え 味噌汁 県民の日ゼリー	791 27.2 18.4 2.7	モロ味噌	牛乳	にんじん にら	根しょうが きゅうり 大根 かんぴょう にんにく たまねぎ	米 麦 でんぶん ゼリー	サラダ油
2	木	麦入りごはん		肉団子 切り干し大根のナムル 高野豆腐の揚げ煮	852 30.2 26.3 2.3	鶏肉 豚肉 大豆 高野豆腐	牛乳	ほうれん草	たまねぎ 切干大根 にんにく キャベツ	米 麦 でんぶん 砂糖	サラダ油
3	金	ゆめかおり コッペパン (チョコクリーム)		魚肉ソーセージフライ ゆで野菜 和風ドレッシング ミネストローネスープ	829 26.8 26.9 3.3	魚肉ソーセージ ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン 水あめ マカロン 砂糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油
6	月	わかめごはん		ちくわの二色揚げ 大根おろし 生揚げと野菜の煮つけ	802 27.7 20 3.4	ちくわ 生揚げ	牛乳 わかめ 青のり	にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ	米 麦 小麦粉 砂糖 でんぶん	サラダ油
7	火	麦入りごはん		いかの松笠焼き ゆで野菜 にんにくしょうゆ和え 豚汁	803 35.7 20.3 3.1	いか 豚肉 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ にんにく 大根 ごぼう	米 麦 里芋 砂糖	サラダ油 ごま油
8	水	ビビンバ丼		豆腐の中華スープ	812 36.3 26.5 3	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが もやし ねぎ	米 麦 砂糖 でんぶん	サラダ油 白ごま ごま油
9	木	麦入りごはん		メンチカツ 春雨サラダ 貝だくさん味噌汁	889 28.2 25.6 3	豚肉 鶏肉 大豆粉 味噌	牛乳	にんじん にら わかめ	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にんにく じゃがいも	米 麦 パン粉 砂糖 でんぶん じゃがいも	サラダ油 ごま油
10	金	ガーリックトースト		ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜イタリアンドレッシング アンニン風プリン	889 27.6 34 3.4	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ たまねぎ もも あんず	食パン でんぶん じゃがいも 砂糖	大豆油 サラダ油
13	月	麦入りごはん		鶏肉の七味焼き ごま和え 味噌汁	836 31 24.1 2.7	鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 すりごま
14	火	麦入りごはん		白身魚(ホキ)フライ ポイルキャベツ チャーシャン豆腐	867 32.1 26.1 1.9	ホキ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	米 麦 パン粉 砂糖 でんぶん	サラダ油
15	水	麦入りごはん		豚肉のしょうが炒め さっぱり和え 味噌汁	804 32.7 21.1 3.3	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 きざみのり わかめ	小松菜	しょうが キャベツ たまねぎ	米 麦 じゃがいも	サラダ油
16	木	麦入りごはん		いわしのおかか煮 おひたし 五目さんぴら	766 28.6 18.4 2.5	イワシ さつま揚げ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 でんぶん	白ごま サラダ油
17	金	ゆめかおり食パン (いちごジャム& マーガリン)		鶏肉のオニオントマトソースかけ 野菜スープ フローズンヨーグルト	857 34.6 32.1 3.1	鶏肉 ベーコン	牛乳 70-82 ヨーグルト	トマト にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	食パン ジャム 砂糖	マーガリン オリーブ油
20	月	麦入りごはん		いかの味噌漬け焼き 塩こんぶ和え ひじきと大豆のいり煮	752 31 17.1 2.8	イカ 油揚げ さつま揚げ 大豆 味噌	牛乳 塩こんぶ ひじき	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	ごま油 サラダ油
21	火	スパゲティ ミートソース		ゆで野菜 イタリアンドレッシング ヨーグルト	789 35.2 23.5 2.3	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉 マーガリン	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
22	水	高野豆腐ごはん		いわしの梅じょうゆ煮 道産子汁	787 34.4 21.4 3.8	高野豆腐 鶏肉 イワシ 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう しいたけ もやし ねぎ にんにく	米 麦 砂糖 でんぶん じゃがいも	サラダ油 バター
23	木	麦入りごはん		にらまんじゅう ごま酢和え トックスープ	786 29.2 17.7 3.8	豚肉 大豆粉末 鶏肉 卵 大豆	牛乳	にら ほうれん草 にんじん チンゲン菜	キャベツ ねぎ しいたけ	米 麦 小麦粉 砂糖 トック	ごま油 サラダ油 白ごま
24	金	シュガートースト		ポークビーンズ 海そうサラダ 歯と口の健康習慣ゼリー	831 29.2 30 3.7	豚肉 大豆	牛乳 海そう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	食パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	マーガリン サラダ油 白ごま ごま油
27	月	麦入りごはん		ヤンニョムチキン(甘辛から揚げ) チョレギ風サラダ 韓国風味噌汁	878 27.6 28.8 2.9	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 もみのり 荳わかめ	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ	米 麦 でんぶん	サラダ油 白ごま ごま油 すりごま
28	火	麦入りごはん		豚肉と野菜の味噌炒め 冷奴(ひやっこ) ごま和え	792 30 23 2.7	豚肉 赤味噌 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	キャベツ ねぎ しいたけ もやし	米 麦 砂糖 でんぶん	サラダ油 すりごま
29	水	麦入りごはん		さばの香辛焼き ゆで野菜 和風ドレッシング 味噌けんちん汁	801 32.3 20.9 2.2	サバ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう	米 麦 里芋 砂糖	サラダ油
30	木	ハッシュドポーク		ゆで野菜イタリアンドレッシング	848 28.8 25.2 2.8	豚肉	牛乳	パセリ トマト 小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ	米 麦 小麦粉	サラダ油
今月の平均栄養量					1群 - 820 2群 - 830	たんばく質 30.7g 脂質 23.9g	カルシウム 393mg 鉄 4.1mg	ビタミンC 44mg 塩分 2.9g	たんばく質 34.0g 脂質 23.0g	カルシウム 450mg 鉄 4.5mg	ビタミンC 35mg 塩分 2.5g
所要栄養基準値											

【お知らせ】

- ・ 9～13日 1年生冒険活動教室、代休(給食なし)
- ・ 13～17日 3年生学年休業、修学旅行(給食なし)
- ・ 20～24日 きらきらウィーク&朝ごはん食べよう週間



朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは、一日を元気に過ごすためのエネルギー源です。毎日しっかり朝ごはんを食べて、気持ちのよい一日をスタートさせましょう。朝ごはんには、次のような効果があります。

- ①脳や体が目覚め、生活リズムが整う。
- ②活動や成長に必要なエネルギーや栄養素、水分を補給できる。
- ③胃や腸が動き、おなかの調子よくなる。
- ④体温が上がリ、脂肪や糖を燃やしやすい体になる。