



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。

		献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
日	曜日	主食	牛乳	主菜・副菜・その他							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		
					魚・肉・卵 豆・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 たんぱく質 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	金	魚肉ソーセージ フライサンド		サマーシチュー 洋なしコンポート	793 27.7 26.7 3.4	魚肉ソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	レタス たまねぎ キャベツ にんにく	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油					
4	月	二色丼		味噌汁 セノビーゼリー	861 34.7 20.9 2.6	卵 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが かんぴょう たまねぎ	米 麦 砂糖 ゼリー	サラダ油					
5	火	麦入りごはん		プルコギ風炒め物 肉団子スープ 韓国のにん	816 30.4 22.1 2.8	豚肉 鶏肉	韓国のにん 牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん	白ごま ごま油					
6	水	【七夕献立】 五目ちらしずし		七夕汁 天の川ゼリー	746 29.3 18.5 4.1	油揚げ 鶏肉 卵 なた 魚肉すり身	きざみのり 牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ しいたけ かんぴょう ごぼう ねぎ	米 砂糖 でんぷん ゼリー	サラダ油					
7	木	【地産地消献立】 麦入りごはん		夏野菜カレー フルーツヨーグルト プロセスチーズ	935 27.9 21.0 2.6	鶏肉	ヨーグルト 牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン	なす もも たまねぎ にんにく みかん パイン	米 麦 砂糖	サラダ油					
8	金	コッペパン (ソフトチーズ)		鶏肉のタラトゥウ わんたんスープ	847 40.2 29.0 4.2	鶏肉 ベーコン 豚肉	ソフトチーズ 牛乳	ピーマン パプリカ トマト 小松菜 にんじん	ズッキーニ なす キャベツ たまねぎ もやし にんにく ねぎ	コッペパン でんぷん わんたん	サラダ油 オリーブ油					
11	月	麦入りごはん		スタミナ焼き こんにゃくサラダ 味噌汁 プロセスチーズ	881 35.0 26.2 3.3	豚肉 味噌	わかめ チーズ 牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油					
12	火	麦入りごはん		春巻き ひじきと大豆の炒り煮 野菜のにんにくしょうゆ和え	899 25.0 32.0 2.4	豚肉 さつまいも 大豆 油揚げ	ひじき 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	米 麦 でんぷん 小麦粉 米粉 砂糖	サラダ油 ごま油					
13	水	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 チーズドック	898 33.0 32.6 2.7	豚肉 ベーコン 卵	チーズ 牛乳	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	オリーブ油 サラダ油					
14	木	麦入りごはん		あじフライ おひたし 韓国風味噌汁	786 29.5 22.5 2.5	アジ 豚肉 みそ 豆腐	わかめ 牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ もやし にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉	サラダ油 白ごま ねりごま ごま油					
19	火	わかめごはん		チキンチーズ焼き ゆで野菜 和風ドレッシング ミートボールと野菜のカレー煮	862 30.9 21.8 2.0	鶏肉 チーズ ベーコン	わかめ 牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	米 麦 でんぷん じゃがいも 砂糖	サラダ油					
20	水	【宮っ子ランチ】 十六穀ごはん		揚げ餃子 からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	837 26.2 20.1 2.5	豚肉 鶏肉 かまぼこ 大豆 黒豆	牛乳	にら 小松菜 にんじん きゅうり かんぴょう	キャベツ もやし たまねぎ 大根 ねぎ にんにく しょうが	米 小麦粉 雑穀米 でんぷん 砂糖 ゼリー	ごま油 サラダ油					
今月の平均栄養量					1杯分 - 846	たんぱく質 30.8g	脂質 24.4g	カルシウム 415mg	鉄 4.8mg	ビタミンC 35mg	塩分 2.9g					
所要栄養基準値					1杯分 - 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(水)・・・七夕献立

7月7日の七夕は「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、織姫の織る糸に見立て、裁縫の上達を願うという意味もあります。

*7/7(木)・・・地産地消献立

給食委員会2年生が、6日(水)に氷室町の小堀さんの畑で収穫する野菜を使う予定です。当日は、楽しみにしてください。

*7/20(水)・・・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らんください。

*7/15(金)は、宇河総体大会のため、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18日(月) きゅうり (栃木県産)
5月18日(水) ほうれんそう (宇都宮市産)
6月8日(水) にら (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「地産地消献立」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持ったため、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。

