

令和6年度 6月 給食献立表

宇都宮市立晃陽中学校

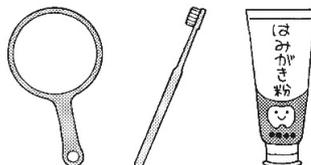
(今月の献立回数18回)

今月の給食給食目標		主な食材						
衛生的な食事について知識を高めよう		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
日付	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんばく質(g)
		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	米・パン・麺 いも類・砂糖	油脂	脂質(g) 塩分相当(g)
4 (火)	歯の口の健康週間 麦入りごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし 筑前煮 かみかみゼリー	ちくわ 卵 鶏肉 うずらの卵	牛乳 青のり	にんじん いんげん	大根・ごぼう しいたけ・たけのこ レモン	米・麦 小麦粉 こんにゃく・砂糖 ナタデココ	サラダ油	887 31.2 25.9 2.7
5 (水)	ガーリックトースト 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ(手作りドレッシング) フローズンヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 海藻 ヨーグルト	パセリ にんじん グリーンピース トマト	にんにく たまねぎ コーン キャベツ・きゅうり	市小麦パン じゃがいも 砂糖	マーガリン サラダ油 バター	885 32.5 28.0 3.5
6 (木)	トマト給食 メキシカントマトライス 牛乳 アンサンブルエッグ 野菜スープ オレンジ	鶏肉 卵・枝豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ ・コーン マッシュルーム キャベツ・もやし オレンジ	米 じゃがいも	バター	763 27.9 24.4 2.6
7 (金)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のみそチーズ焼き 塩こんぶ和え ひじきと大豆の煮物	鶏肉・みそ 大豆 油揚げ さつま揚げ	牛乳 チーズ こんぶ ひじき	パセリ にんじん	レモン キャベツ きゅうり	米・麦 こんにゃく 砂糖	マヨドレ サラダ油	801 38.3 22.7 3.0
10 (月)	入梅 宇都宮市 地産地消 強化週間 麦入りごはん 牛乳 あじの紀州漬け さっぱりあえ 五目きんぴら 不思議な紫陽花ゼリー	あじ さつま揚げ 豚肉	牛乳 のり 寒天	小松菜 にんじん レッドキャベツ	梅・しょうが キャベツ・ごぼう 大根 レモン	米・麦 こんにゃく 砂糖	サラダ油	843 32.2 21.7 3.1
11 (火)	麦入りごはん 牛乳 いかの松笠焼き 野菜のにんにくじょうゆあえ 豚汁	いか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ にんにく 大根・ごぼう	米・麦 里芋 こんにゃく	ごま油 サラダ油	726 33.2 17.7 3.0
12 (水)	米粉入りナン 牛乳 大豆ミート入りキーマカレー ゆで野菜(手作り中華ごまドレッシング) 県産ヨーグルト	牛肉・豚肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ ・にんにく しょうが ズッキーニ キャベツ	米粉・小麦粉 ごま油 白ごま	バター	787 34.4 29.0 3.1
13 (木)	ビビンバ丼(肉・ナムル) 牛乳 豆腐の中華スープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく もやし たまねぎ	米・麦 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油 白ごま	756 34.3 21.9 2.9
14 (金)	県民の日 麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き もやしとにらのごまあえ みそ汁 県民の日ゼリー	豚肉 みそ 豆乳	牛乳	にら にんじん アスパラガス	しょうが・もやし かんぴょう たまねぎ いちご・レモン	米・麦 砂糖	すりごま	770 33.2 18.1 2.6

うしろへ
続きます!



食べた後の歯みがきが大切



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯垢をつくり出します。歯垢の中の細菌が、糖分を酸にかえて歯をとかすことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをすることが大切です。



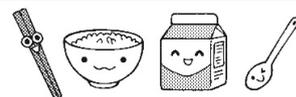
17 (月)	食育強化週間 高野豆腐丼 牛乳 さばの味噌煮 磯辺あえ	豚肉 高野豆腐 油揚げ さば・みそ	牛乳 のり	にんじん いんげん 小松菜	しいたけ ごぼう キャベツ	米・麦 砂糖	サラダ油	831 33.7 28.7 2.4
18 (火)	地域学校園オリジナル献立 米粉いちごパン 牛乳 ギョウザニア 大根入り野菜スープ 冷凍みかん	豚肉 みそ 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にら パセリ トマト にんじん	いちご・にんにく キャベツ・たまねぎ しょうが・もやし 大根・セロリ・みかん	米粉パン 砂糖 小麦粉	サラダ油	783 33.0 25.4 3.6
19 (水)	麦入りごはん 牛乳 白身魚のヤンニョムソースがけ チョレギ風サラダ 韓国風みそ汁	たら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	にんにく キャベツ もやし ねぎ	米・麦 片栗粉 砂糖	ごま油 すりごま サラダ油 白ごま	747 31.3 20.5 3.0
20 (木)	トマト給食 ミルクトースト 牛乳 完熟トマトと夏野菜チキン カレースープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 練乳 こんぶ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ しめじ コーン	市小麦パン じゃがいも	サラダ油	864 37.1 28.3 3.7
21 (金)	夏至 たこ飯 牛乳 厚焼き卵 切り干し大根のポン酢あえ ワンドンスープ	たこ 枝豆 卵 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが 大根 キャベツ もやし	米・麦 ワンタン	すりごま	748 31.5 20.0 3.8
24 (月)	沖縄慰霊の日 麦入りごはん 牛乳 シイラの三味焼き にんじんしりしり もずくスープ シークワーサーゼリー	シイラ 卵 ツナ 豆腐	牛乳 もずく	にんじん にら 小松菜	ねぎ・もやし たけのこ しいたけ シークワーサー	米・麦 砂糖	白ごま	729 34.4 16.2 2.2
25 (火)	ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(和風ドレッシング)	豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト パセリ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米・麦 小麦粉	バター サラダ油	774 24.7 22.8 2.2
26 (水)	はちみつパン 牛乳 揚げじゃが芋のトマトソースがらめ 野菜スープ さくらんぼゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 小松菜 トマト	たまねぎ・にんにく キャベツ もやし さくらんぼ	市小麦パン はちみつ じゃがいも 砂糖	サラダ油	874 28.4 25.1 3.0
27 (木)	夏越の禊 セルフ夏越ごはん (十六穀ごはん・枝豆とじゃこの手作りかき揚げ・大根おろし) 牛乳 生揚げと野菜の煮付け	じゃこ・卵 生揚げ 豚肉 枝豆	牛乳 青のり	にんじん グリーンピース	大根 しょうが たまねぎ しいたけ	米・十六穀米 小麦粉 砂糖 片栗粉	サラダ油	818 31.2 25.1 1.8
28 (金)	宇河地区総合体育大会(給食はありません)							

♪地産地消について♪ 太字下線の食材については、地元のものを使用する予定です。

※献立は、都合により変更することがあります。

☆今月の摂取平均量☆ エネルギー799kcal、たんぱく質32.3g、脂質23.4g、塩分2.90g、カルシウム379mg

★中学生一人一回あたりの摂取基準★ エネルギー830kcal、たんぱく質34g、脂質23g、塩分2.5g未満、カルシウム450mg



6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。

晃陽は
愉快だ
宇都宮



学校HPにカラー版が掲載されています

6月10日～14日は

『宇都宮市地産地消強化週間』です!

6月17日～21日は

『食育強化週間』です!

