



7月給食献立予定表



給食回数 14回 城山中学校

日付	主食	飲み物・主菜・副菜	主 な 材 料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油類	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (火)	麦入りごはん	牛乳 白身魚の西京焼き 和風サラダ 肉じゃが ひじきふりかけ	たら 味噌 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ もやし コーン たまねぎ グリーンピース	米 麦 じゃがいも 砂糖 しらたき	サラダ油 ドレッシング	848 34 16.6 2.4
2 (水)	ドッグパン	牛乳 セルフお魚ソーセージフライサンド レタス サマーシチュー カレーパリッシュ	魚肉ソーセージ 鶏肉	牛乳 かたじゆ	にんじん	レタス たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油	824 31.1 27.8 3.6
3 (木)	麦入りごはん	牛乳 ハンバーグ もやしのオイスターソース炒め 味噌汁	豚肉 鶏肉 ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳	にら 小松菜	もやし にんにく	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	819 30.2 23.6 2.3
4 (金)	麦入りごはん	牛乳 焼き魚(アジ南蛮漬け) 野菜のにんにく醤油あえ ひじきの炒り煮 はちみつレモンゼリー	アジ さつま揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	もやし キャベツ にんにく 枝豆 レモン	米 麦 砂糖 こんにゃく ゼリー	サラダ油 ごま油	829 26.6 18.9 2.2
7 (月)	酢飯	牛乳 五目ちらし寿司 七夕汁 星の七夕ゼリー	油揚げ 鶏肉 卵 なると かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	竹の子 かんぴょう 干しいたけ ごぼう 枝豆 ねぎ ぶどう レモン みかん	米 麦 こんにゃく そうめん 砂糖 ゼリー	サラダ油	792 30.9 20.9 2.4
8 (火)	麦入りごはん	牛乳 納豆 にらと春雨の炒め物 道産子汁	納豆 卵 鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にら にんじん	干しいたけ しょうが コーン もやし ねぎ にんにく	米 麦 春雨 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油	826 34.6 21.9 2.3
9 (水)	ミルクパン	牛乳 いちごジャム 鶏肉のラタトゥイユ ポテトのチーズ煮 ほうれん草と卵のスープ 洋なしのコンポート	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ピーマン トマト パセリ ほうれん草	なす たまねぎ にんにく 洋なし	パン いちごジャム じゃがいも 砂糖	オリーブ油 バター	832 39.7 24 3.4
10 (木)	五穀ごはん	牛乳 夏野菜のカレー フルーツポンチ 型抜きチーズ	鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく みかん パイン もも ぶどう	米 五穀米 砂糖	サラダ油	977 27.2 25.3 2.4
11 (金)	麦入りごはん	牛乳 いかのチリソースがけ ゆで野菜のナムルドレッシング あえ とうがんスープ	いか 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ チンゲン菜 とうがん キャベツ 干しいたけ	米 麦 片栗粉 米粉 砂糖	サラダ油 ごま油	770 30 19.7 2.6
14 (月)	麦入りごはん	牛乳 セルフ鶏そぼろご飯 ナムル トマトと卵の中華スープ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん いんげん 小松菜 トマト	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ もやし ねぎ チンゲン菜 コーン	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	817 37.4 21.5 2.7
15 (火)	十六穀ごはん	牛乳 宮っ子ランチ餃子 からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり もやし にんじん だいこん ねぎ マスカット	米 十六穀米 小麦粉 春雨	サラダ油	817 25.5 20.2 2.6
16 (水)	ココア米粉パン	牛乳 ウエスタン・パスタグラタン フレンチサラダ キャベツのスープ	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	米粉パン マカロニ じゃがいも	バター 生クリーム サラダ油	816 34.7 32.6 3.6
17 (木)	麦入りごはん	牛乳 焼きにらまんじゅう ゴーヤーチャンプルー 中華風スープ 日向夏ゼリー	卵 ベーコン 豆腐 ツナ ロースハム	牛乳	にんじん ゴーヤー	にら もやし キャベツ チンゲン菜 日向夏 シークワーサー	米 麦 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油	782 28 19.2 2.6
18 (金)	ドッグパン	牛乳 セルフドライカレーサンド ゆで野菜のイタリアンドレッシング あえ ヨーグルト	牛肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ	パン 小麦粉	サラダ油	713 30.2 23.8 2.3

★精白米・パンの小麦粉は宇都宮産、牛乳は栃木県産です。

※都合により、献立を変更することがあります。



これからますます気温の上がる日が増え、暑さから食欲が落ちることもあります。快適に夏を過ごすためにも、生活リズムや食生活に気をつけましょう。

中学生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	27.5~41.5
脂質(g)	18.5~27.7
塩分(g)	2.5
	818
	31.4
	22.5
	2.6

7月の給食

☆7日(月)…七夕給食

7月7日は七夕です。この日に織姫がつむぐ糸や天の川に見立てたそうめんを入れた七夕汁を食べる風習もあります。五目ちらし寿司と一緒に味わってください。

☆8日(火)…納豆をいただきます

7月10日は「なっとうの日」。あずま食品(株)様から納豆をいただきます。しかも宇都宮産100%の大豆を使用した特別な納豆です。

☆15日(火)…夏の宮っ子ランチ

夏メニューの今回は「平和を願って大いちょう献立」です。宇都宮空襲があったのは、80年前の7月12日。戦後、人々がたくましく生き抜いてきたことに思いをはせ、自分もがんばろうという意欲をもってほしいと考えた献立です。

☆16日(水)…お話給食

今年はスヌーピー生誕75周年の年だそうです。図書室にあるスヌーピーの料理本を参考にしたグラタンです。

7月19日(土)～8月31日(日)夏休み

夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

●早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

●冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう



早寝や早起きをしよう



冷たいもののとりすぎに気をつけよう



栄養バランスのよい食事をとろう

