



日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			栄養素	
				黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	エネルギー(kcal)	脂肪(g)
				ねつちから 熱や力のもととなる	ちやくほね 血や肉、骨のもととなる	からだ 体の調子を整える	たんぱく質	えんぶん量分(g)
1	火	牛乳 焼き魚(さばの文化干し) ひじきの炒り煮 野菜のにんにく醤油あえ	こめ 米, 小麦, こんにやく, 中ざら糖 ごま油, サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳, さば, ひじき, 鶏肉 さつま揚げ	もやし, きゃべつ, にんじん にんにく, グリンピース	622	20.5	
						26.3	2.4	
2	水	牛乳 ササミチーズフライ さつぱりあえ もずくスープ はちみつレモンゼリー	こめ 米, 小麦, サラダ油, パン粉 小麦粉, はちみつ	ぎゅうにゅう 牛乳, 鶏肉, のり, もずく チーズ	こまつな 小松菜, きゃべつ, たけのこ, しょうが, ねぎ にんじん, みつば, 干しいたけ, レモン	677	17.4	
						22.1	2.2	
3	木	牛乳 りんごジャム 鶏肉のラウトウイユ ポテトのチーズ煮	コッペパン, じゃがいも, 砂糖 オリーブオイル, マーガリン	ぎゅうにゅう 牛乳, 鶏肉, ベーコン チーズ	ズッキーニ, なす, ピーマン, パセリ, りんご 赤ピーマン, 黄ピーマン, 玉ねぎ, トマト にんにく	658	18.6	
						32.7	2.4	
4	金	牛乳 野菜いろいろ肉団子 ゴーヤチャンプルー 茎わかめのスープ	こめ 米, 小麦, 砂糖, ごま油 サラダ油, ごま, でん粉	ぎゅうにゅう 牛乳, 鶏肉, 卵, 茎わかめ 豆腐, ツナ, 豚肉	たま 玉ねぎ, にんじん, くわい, もやし きゃべつ, しょうが, にがうり たけのこ	593	18.3	
						23.2	2.4	
★	★	★	★	★	★	★	★	
7	月	牛乳 セルフ五目ちらしずし セタ汁 セタデザート	こめ 米, 小麦, 砂糖, こんにやく サラダ油, そうめん, でん粉	ぎゅうにゅう 牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 卵 ナルト, かつお節, 寒天	たけのこ, 干しいたけ, にんじん, ごぼう かんぴょう, 枝豆, 小松菜, レモン, ぶどう	681	18.9	
						26.6	2.4	
8	火	牛乳 トマトソース ゆで野菜(イタリアンドレッシング)	スパゲティ, サラダ油, 砂糖 オリーブオイル, 中ざら糖	ぎゅうにゅう 牛乳, 豚肉, ベーコン チーズ	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, トマト, とうもろこし グリンピース, きゃべつ, もやし	653	22.6	
						25.8	1.4	
★	★	★	★	★	★	★	★	
9	水	牛乳 あじの和風マリネ おひたし 味噌汁 納豆	こめ 米, 小麦, でん粉, 砂糖 じゃがいも, サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳, あじ, 味噌, かつお節 納豆	たま 玉ねぎ, こまつな, きゃべつ, なす さやいんげん, にんじん, もやし	720	23.5	
						32.7	2.8	
★	★	★	★	★	★	★	★	
10	木	牛乳 夏野菜カレー フルーツポンチ	こめ 米, 小麦, サラダ油, 砂糖	ぎゅうにゅう 牛乳, 豚肉, チーズ	なす, 玉ねぎ, ズッキーニ, かぼちゃ, トマト ピーマン, みかん, パイナップル, もも マスカット	731	19.8	
						20.1	2.0	
11	金	牛乳 セルフ豚丼 厚焼き卵 おひたし	こめ 米, 小麦, 砂糖, サラダ油 しらたき	ぎゅうにゅう 牛乳, 豚肉, 卵	たま 玉ねぎ, ねぎ, にんじん, グリンピース もやし, こまつな, きゃべつ	622	18.7	
						23.4	2.2	
★	★	★	★	★	★	★	★	
14	月	牛乳 セルフ鶏そぼろ 野菜の中華あえ かんぴょうの卵とじ汁	こめ 米, 小麦, 砂糖	ぎゅうにゅう 牛乳, 鶏肉, 大豆, 卵 味噌, かつお節	たま 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, 小松菜 グリンピース, きゅうり, かんぴょう, もやし, ねぎ	629	16.3	
						32.6	2.7	
15	火	牛乳 いわしのかば焼き ごまあえ 切干大根の煮物	こめ 米, 小麦, でん粉, サラダ油 砂糖, ごま	ぎゅうにゅう 牛乳, いわし, さつま揚げ 油揚げ	しょうが, ほうれん草, きゃべつ もやし, きりぼしだいこん, にんじん	698	23.4	
						24.0	2.2	
16	水	牛乳 豚しゃぶ 味噌汁 りんごゼリー	こめ 米, 小麦, じゃがいも ごま, 砂糖	ぎゅうにゅう 牛乳, 豚肉, 油揚げ 味噌, かつお節, わかめ	きゃべつ, もやし, きゅうり, にんじん 小松菜, りんご	623	14.7	
						27.7	2.3	
★	★	★	★	★	★	★	★	
17	木	牛乳 宮っ子ランチ 餃子 からしあえ 大いちょう汁	こめ 十六穀, サラダ油, 春雨 餃子の皮, 小麦粉, でん粉 砂糖, ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳, 豚肉, 鶏肉, 蒲鉾 かつお節	きゃべつ, なら, 玉ねぎ, ねぎ, しょうが, もやし にんにく, かんぴょう, きゅうり, 大根 にんじん, 小松菜	607	17.2	
						20.4	1.9	
18	金	牛乳 セルフドライカレー ヨーグルト 海藻サラダ(手作りドレッシング)	コッペパン, 小麦粉 サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳, 豚肉, 海藻サラダ ヨーグルト	たま 玉ねぎ, にんじん, にんにく, もやし パセリ, きゅうり, とうもろこし, きゃべつ	683	25.5	
						28.7	2.6	
						659	19.7	
						26.2	2.3	

中学年児童(3, 4年生)1人1回当たりの学校給食摂取基準
・エネルギー 650kcal ・たんぱく質 21.1~32.5g・脂質 14.4~21.7g ・塩分 2.0g

色がついている野菜は宇都宮市産です。
ちゅうおうりょう ちさんちしょう すいしん
中央小は地産地消を推進してまいります。

平均値

7月の給食目標

暑さに負けず、
しっかり食べよう!

7/7 七夕「そうめん」に込める願い



索米(さくべい)

主食(ごはん・パン・麺)
主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
副菜(野菜・きのこ・いも・海藻)
汁物を交互に食べよう!



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

