

8月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数3回(米飯2回・パン1回)

8月 給食目標

食事と健康について考えよう

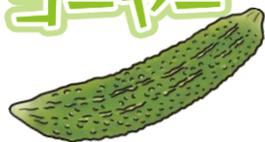
日付	献立名	主な材料						中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準	
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー 830kcal たんぱく質 27.0g~ 41.5g	脂質 18.4g~ 27.7g 塩分 2.5g以下
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
29 (月)	チキンカレー(麦入りごはん) 牛乳(ミルメークココア) 海藻サラダ(青じそドレッシング)	鶏肉 粉チーズ 牛乳 海藻	にんじん 枝豆 にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも ミルメーク	サラダ油 ルウ ココア	859 24.5	23 3	
30 (火)	ごまパンズパン セルフフィッシュバーガー 牛乳 ゆで野菜(フレンチドレッシング) ミネストローネスープ	白身魚 牛乳	にんじん にんじん トマト	キャベツ もやし 玉ねぎ セロリ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま サラダ油 ドレッシング	819 30.4	29.4 3.2	
31 (水)	麦なしごはん(野菜ふりかけ) 牛乳 酢鶏 わかめスープ	鶏肉 ミートボール わかめ	大根葉 にんじん かぼちゃ にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ えのきだけ ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま	787 30	21.1 2.8	

※都合により献立が変更になる場合があります。
今月の地産地消「陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。」

夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜は、汗で奪われる水分やミネラルが豊富です。みなさんどれだけ知っていますか?

ゴーヤー



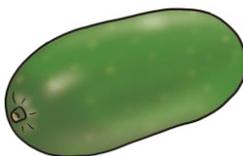
沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。

なす



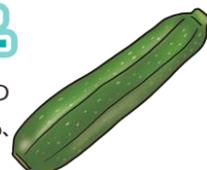
油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。

とうがん



夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」に。下ゆでしてから使う。

ズッキーニ



きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。

ピーマン

ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。



ししとう



「南蛮」ともよばれ、辛い甘とうからし。ビタミンA・C・Eも多い。

きゅうり



若い実を食べる。水分がたっぷり、暑さでほてった体をいやしてくれる。

トマト

太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。



みょうが



食べるのは実ではなく、花のつぼみの部分。みそ汁にちらすとコクも出ます。

かぼちゃ



じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。

とうもろこし



若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。