



7月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数13回(米飯10回・米粉パン1回・パン2回)

7月 給食目標

暑さに負けない食習慣を身につけよう

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		
3 (月)	米粉パン(チョコクリーム)					米粉パン	チョコクリーム	828 32.4	38.6 2.9
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ(ケチャップソース)	ハンバーグ							
	ゆで野菜(イタリアンドレッシング)			にんじん	きゃべつ もやし		ドレッシング		
	サマーシチュー	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ きゃべつ にんにく	じゃがいも	サラダ油		
4 (火)	わかめごはん		わかめ			米 麦		858 30.8	25.4 3
	牛乳		牛乳						
	鶏肉と大豆のみそ炒め	鶏肉 大豆 味噌		にんじん いんげん	しいたけ たけのこ	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま		
	けんちん汁	豆腐		にんじん こまつな	ごぼう だいこん	さといも			
	冷凍みかん				みかん				
5 (水)	麦なしご飯					米		836 30.6	18.8 2.7
	牛乳		牛乳						
	焼き魚(赤魚粕漬)	赤魚							
	野菜のにんにく醤油和え			にんじん	もやし きゃべつ にんにく		ごま油		
	ひじきの炒り煮	鶏肉 さつま揚げ ひじき		にんじん えだまめ		砂糖	サラダ油		
はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ 砂糖				
6 (木)	麦入りごはん					米 麦		804 21.5	24.9 2.2
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん えだまめ	たまねぎ ねぎ				
	牛乳		牛乳						
	厚焼き卵	卵							
	ナムル			こまつな にんじん	きゃべつ もやし もやし		ごま ごま油		
7 (金)	五目ちらし寿司(酢飯)	鶏肉 油揚げ 卵		にんじん えだまめ	たけのこ しいたけ かんぴょう ごぼう	米 麦 砂糖	サラダ油	780 28.6	20.9 2.9
	牛乳		牛乳						
	七夕汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん こまつな	ねぎ				
	七夕ゼリー					砂糖			
10 (月)	ミルクツイストパン(いちごジャム)		牛乳		いちご	パン ジャム		750 35.4	21.5 2.3
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のラタトゥユ	鶏肉 ベーコン		トマト ピーマン	なす スズキーニ パプリカ にんにく		オリーブ油		
	ポテトチーズ煮		チーズ	パセリ		じゃがいも	バター		
11 (火)	麦入りごはん					米 麦		919 26.5	23.6 1.8
	夏野菜カレー	ベーコン 鶏肉	粉チーズ	アスパラガス かぼちゃ ピーマン	なす たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	フルーツポンチ				みかん パイン もも	砂糖			
	型抜きチーズ		チーズ						
12 (水)	十六穀ご飯※					米 麦		778 24	18.7 2.3
	牛乳		牛乳						
	宮っ子ランチぎょうざ	ぎょうざ					サラダ油		
	からしあえ			にんじん	きゅうり もやし	緑豆春雨			
	大いちょう汁	鶏肉 かまぼこ		こまつな にんじん	だいこん ねぎ				
マスカットゼリー				ぶどう	砂糖				
13 (木)	麦入りごはん					米 麦		764 24	18.3 1.8
	牛乳		牛乳						
	野菜入り肉団子	肉団子							
	ゴーヤチャンプル	卵 豆腐 ツナ		にがうり	もやし		ごま油		
	茎わかめスープ	豚肉	茎わかめ	にんじん	きゃべつ たけのこ もやし		ごま油		
シークワサーゼリー				シークワサー	砂糖				

スマイルさんの畑でとれたじゃがいもです。

日付	献立名	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 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
14 (金)	麦入りごはん(韓国のり)					米 麦		879 31.4	28.4 2.6
	牛乳		牛乳						
	豚肉のパセリパン粉焼き	豚肉		パセリ		小麦粉 パン粉	サラダ油		
	ゆで野菜(韓国ドレ)						ドレッシング ごま		
	冬瓜スープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	とうがん しいたけ しょうが		サラダ油		
18 (火)	ほ 麦なしごはん					米		805 25.5	22.7 2.1
	牛乳		牛乳						
	いわしのかば焼き		いわし		しょうが	砂糖	サラダ油 ごま		
	ごまあえ			ほうれんそう	きゃべつ きゅうり	砂糖	すりごま		
	切干大根の煮つけ	さつま揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	サラダ油		
19 (水)	イギリス食パン(クリームゴールド)					パン	クリームゴールド	874 34.8	33.8 2.6
	牛乳		牛乳						
	フィッシュアンドチップス(マイティソース)	タラ 卵				じゃがいも 小麦粉・でん粉・ベー	サラダ油		
	スコッチブロス	鶏肉 ベーコン		にんじん	きゃべつ たまねぎ セ	大麦	サラダ油		
20 (木)	ほ 麦入りごはん					米 麦		801 22.8	21.5 2.8
	牛乳		牛乳						
	ブルコギ風炒め物	豚肉		にんじん にら	たまねぎ もやし し いたけ しょうが		ごま ごま油		
	タイピーエン	鶏肉 いか うず ら卵 なた	わかめ	にんじん	ほくさい きゃべつ た けのこ ねぎ しめじ		ごま油		
	冷凍パイ				パイ				

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「米・たまねぎ・きゃべつ・きゅうり・トマト」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。

7月3日「サマーシチュー」のじゃがいもは、スマイルさんの畑でとれたじゃがいもをいただきます。

※十六雑穀米の内訳…米粒麦・黒米・押麦・もちきび・もちあわ・巨大胚芽米・アマランサス・うるちひえ・玄米胚芽・赤米・大豆・黒豆・小豆・はと麦・たかきび・もち米

今月のほくほくランチ

5日(水)好き嫌い克服メニュー(海藻を食べよう:ひじき)

ひじきは黒くて嫌いな人もいますが、カルシウムや食物繊維を多く含みます。
甘じょっぱく味付けされたひじきの炒り煮を食べましょう。

7日(金)七夕献立

七夕は、3月3日の桃の節句や5月5日の端午の節句と同じ『五節句』のひとつです。
七夕汁に入っているそうめんは、織姫が使う機織りの糸にみたくてられ、七夕に食べられるようになりました。
お祝いのちらし寿司と一緒に食べましょう。

12日(水)宮っ子ランチ(平和を願って大いちょう献立)

宇都宮空襲は、1945年7月12日の夜ありました。JR宇都宮駅から東武宇都宮駅の間を中心に爆弾が落とされ、大きな被害を受けました。そんな中、市役所近くの「大いちょう」は黒こげになりながら、次の年に新芽をつけたことから、復興のシンボルになりました。いちょうの葉をイメージしたかまぼこが入っている「大いちょう汁」が出ます。

7月12日は、宇都宮市平和の日です。

18日(火)土用の丑の日献立

今年の土用の丑の日は、7月30日(日)です。

土用は、季節が変わる前の約18日間をいいます。土用の丑の日は、その18日間のうちの子・丑・寅…の十二支の丑の日のことです。夏の土用の丑の日は有名ですが、年に4回以上あります。

「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願します。

うなぎのかば焼きを食べることが多いですが、給食では「いわしのかば焼き」・きゅうりの入ったごまあえで精をつけましょう。

20日(木)7月の目標から(暑さに負けない食事)

夏バテや疲れを防ぐために、毎日の食事で積極的に取り入れたい栄養素は、ビタミンB1・アリシン・ビタミンCです。

糖質をエネルギーに変える時に必要なビタミンB1は、豚肉やうなぎに多く含まれています。

ビタミンB1の吸収を助けるアリシンは、玉ねぎやにんにく・ねぎなどに含まれています。

ストレスや病気に対する抵抗力、日焼けを防ぐビタミンCは、果物やパプリカなどの食品に含まれています。



ほくほくランチは「ほ」が目印です。

「ほくほくランチ」は陽北地域学校園統一献立の愛称です。

なでしこジャパン応援献立：19日(水)オーストラリア・ニュージーランド献立

7/20~8/20 女子サッカーワールドカップがオーストラリア・ニュージーランドで開催されます。

2011年にドイツで行われた時は、陽北中出身の安藤梢選手が出場して見事優勝しました。

オーストラリアは、イギリスの植民地だったことから、イギリスの食文化が影響しています。



フィッシュアンドチップス:白身魚のフライとフライドポテトです。ケチャップソースをかけていただきます。

スコッチブロス:肉や野菜・押し麦を入れて煮込んだスープです。

お楽しみに！！