



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・県産小麦粉パン2回）

7 月 給食目標

暑さに負けない食生活を送ろう

7月 給食目標 暑さに負けない食生活を送ろう		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 カルシウム 450mg
		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		
日付	献立名								
1（木） 	麦入りごはん					米 麦		841 23.9	20.4 303
	牛乳		牛乳						
	ブルコギ風炒め物	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし ししいたけ	さとう	ごま ごま油		
	トックスープ	鶏肉 卵		にんじん こまつな	ねぎ	トック			
	冷凍パイ				パイナップル				
2（金）	麦入りごはん					米 麦		793 32.1	21.0 302
	牛乳		牛乳						
	いかのチリソースがけ	いか			にんにく しょうが ねぎ	でん粉 さとう	油 ごま油		
	ゆで野菜 ナムルドレッシング			にんじん こまつな	キャベツ もやし		ドレッシング		
	冬瓜のスープ	鶏肉 とろろ		にんじん にら	冬瓜	でん粉			
5（月）	米粉パン チルドチョコ					パン	チョコ	826 30.9	30.9 419
	牛乳		牛乳						
	なすとトマトのスパゲティ	豚肉	粉チーズ	トマト	にんにく しょうが なす たまねぎ	スパゲティ	油		
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング			にんじん	きゅうり キャベツ		ドレッシング		
6（火）	麦入りごはん					米 麦		889 30.9	22.3 308
	牛乳		牛乳						
	白身魚の西京焼き	ミナミカマス みそ							
	ゆで野菜 和風ドレッシング				きゅうり キャベツ もやし		ドレッシング		
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ えだまめ しらたき	じゃがいも さとう	油		
7（水） 	五目ちらしずし 錦糸卵 小袋のり	鶏肉 油揚げ 卵	のり	にんじん	たけのこ ししいたけ かんぴょう ごぼう えだまめ	米 麦 さとう	油	791 32.5	17.4 314
	牛乳		牛乳						
	七夕汁	鶏肉		にんじん こまつな	ねぎ	そうめん			
	天の川ゼリー				りんご ぶどう みかん	さとう			
8（木） 	深川めし	あさり 油揚げ		にんじん	しょうが ごぼう	さとう	油	807 33.5	22.2 349
	牛乳		牛乳						
	ひれかつ ゆでキャベツ 小袋ソース	豚肉			キャベツ	小麦粉 パン粉	油		
	みそ汁	とうろ みそ		こまつな	たまねぎ				
	さくらゼリー				さくらんぼ レモン	さとう			
9（金）	宇河総体大会 給食はありません								
12（月）	セルフハンバーガー パンズパン ハンバーグ レタス	鶏肉 豚肉			たまねぎ レタス	パン さとう	油	817 36.6	25.6 421
	牛乳		牛乳						
	サマーシチュー	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	油		
宮っ子ランチ 13（火） 	十六穀ごはん					米 十六雑穀※		787 23.3	17.4 471
	牛乳		牛乳						
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが かんぴょう	小麦粉	油 ごま油		
	からしあえ			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ			
	大いちょう汁	鶏肉 かまぼこ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ				
	マスカットゼリー				ぶどう	さとう			
14（水）	麦入りごはん					米 麦		802 29.3	23.6 452
	牛乳		牛乳						
	チーズ入り肉だんご(3個)	鶏肉	チーズ		たまねぎ	パン粉	油		
	ゴーヤチャンプルー	卵 ベーコン ツナ		ゴーヤ	もやし	さとう	ごま油		
	茎わかめのスープ	豚肉	茎わかめ	にんじん	キャベツ たけのこ もやし		ごま油		

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) カルシウム (mg)
		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		
15 (木)	麦入りごはん り香味		のり			米 麦	ごま	856 29.9	24.9 301
	牛乳		牛乳						
	揚げかぼちゃと豚肉の豆板醤炒め	豚肉		かぼちゃ	えだまめ しょうが	でん粉 さとう	油 ごま油		
	舟形きゅうり(1本)				きゅうり				
	みそ汁	みそ		さやいんげん	なす たまねぎ				
16 (金)	麦入りごはん					米 麦		944 21.4	23.8 467
	夏野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン	なす たまねぎ にんにく	じゃがいも	油		
	牛乳		牛乳						
	フルーツポンチ				みかん 黄桃 パイナップル レモンゼリー	さとう			
	チーズ		チーズ						
19 (月)	コッペパン とちおとめジャム					パン ジャム		848 39.3	20.4 486
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のラタトゥユ炒め	鶏肉		ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく ズッキーニ		オリーブ油		
	ポテトのチーズ煮		チーズ	パセリ		じゃがいも	バター		
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ				
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト						
20 (火)	チャーハン	豚肉 ハム 卵		にんじん	しょうが ねぎ	米 麦	油 ごま油	771 30.2	23.0 307
	牛乳		牛乳						
	坦々春雨スープ	豚肉		にんじん にら	えのきたけ もやし ねぎ	はるさめ			
	シークワサーゼリー				シークワサー	さとう			

都合により献立が変更になる場合があります。
斜体文字になっている食材は、陽北地区の生産者の方から直接納めていただく予定になっているものです。
6月21(月)の給食食材検査(宇都宮市産こまつな)の結果は、放射性ヨウ素、放射性セシウムいずれも不検出でした。
※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

7月のほくほくランチ

- 1日 7月の目標から(暑さに負けない食事・ピリ辛料理)
- 7日 七夕献立
- 8日 オリンピック・パラリンピック応援献立
(東京の名物料理・深川めし)
- 13日 宮っ子ランチ(平和を願って大いちょう献立)
- 16日 好き嫌い克服メニュー(野菜を食べよう)



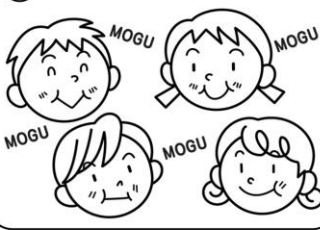
好ききらいしないで
何でも食べよう!

好ききらいを克服する5つのポイント

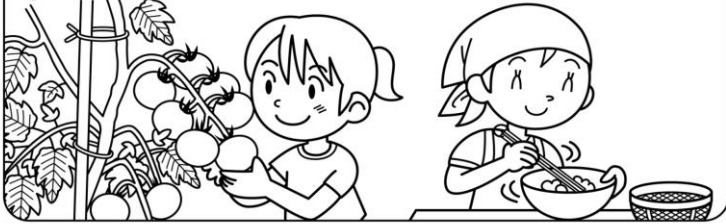
① まずは一口食べてみよう



② みんなで一緒に食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



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



水分補給で熱中症を予防しよう

- ・喉が渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ・水か麦茶で水分補給をしましょう。
- ・みそ汁やスープで水分と塩分を補給しましょう。

夏休みは、好ききらいを克服するいい機会です。
旬のおいしいものを料理して、まずは一口食べてみましょう。