



ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	行 事 等	お も な ざ い り よ う			エ ネ ル ギ ー たん ば く し つ
				エ ネ ル ギ ー と な る	か ら だ を つ く る	か ら だ の ち や う し を と の え る	
1	火	むぎいりごはん りゅうにゅう		こめ むぎ	りゅうにゅう		680 27.6 17.2 1.6
		しろみざかなのしおやき			ミナミカマス		
		ゆでやさい (わふうドレッシング)		ドレッシング		きゅうり キャベツ もやし コーン	
		にくじゃが		じゃがいも あぶら さとう しらたき	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
2	水	じゅうろっこくごはん りゅうにゅう	宮 っ 子 ラ ン チ	こめ むぎ くるまい おしむぎ き び あわ など	りゅうにゅう		604 21.3 15.1 1.9
		みやっこぎょうざ		あぶら こむぎこ	ぶたにく	にんにく しょうが にら かんぴょう	
		からしあえ		はるさめ		きゅうり もやし にんじん	
		おいちようじる			とりにく かまぼこ かつおぶし	こまつな だいこん にんじん ねぎ	
3	木	セルフドライカレーサンド		パン あぶら こむぎこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく パセリ	658 29.0 22.1 2.4
		りゅうにゅう			りゅうにゅう		
		かいそうサラダ (あおじそドレッシング)			わかめ	きゅうり キャベツ にんじん コーン	
		フローズンヨーグルト			ヨーグルト		
4	金	トマトソーススパゲッティ		スパゲッティ あぶら	ぶたにく ベーコン チーズ	にんにく にんじん たまねぎ トマト	634 23.7 21.1 1.3
		りゅうにゅう			りゅうにゅう		
		ゆでやさい (コールスロドレッシング)		ドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	
		オレンジ				オレンジ	
7	月	ごもくちらしずし	七 夕 献 立	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ かんぴょう えだまめ	691 26.5 17.6 2.4
		りゅうにゅう			りゅうにゅう		
		たなばたじる		そうめん	とりにく かまぼこ かつおぶし	にんじん こまつな	
		あまのがわゼリー		ゼリー			
8	火	むぎいりごはん りゅうにゅう	沖 縄 味 料 お 理 う を 献 立	こめ むぎ	りゅうにゅう		589 22.8 17.5 2.3
		ハンバーグ		さとう	ぶたにく とりにく		
		ゴーヤチャンプルー		ごまあぶら	ツナ たまご とうふ	ゴーヤ もやし	
		もずくスープ			もずく とうふ	たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ	
9	水	パン メープルジャム		パン ジャム			675 33.3 18.5 2.3
		りゅうにゅう			りゅうにゅう		
		とりにくいらたウイユ		あぶら	とりにく ベーコン	ズッキーニ なす ピーマン あかピーマン たまねぎ トマト にんにく	
		ポテトのチーズに		じゃがいも マーガリン	チーズ	パセリ	
10	木	むぎいりごはん りゅうにゅう	納 豆 の 日 献 立	こめ むぎ	りゅうにゅう		735 27.6 24.1 2.0
		かぼちゃとぶたにくのトウバンジャンあえ		かたくりこ あぶら	ぶたにく	かぼちゃ しょうが えだまめ	
		ちゅうかふうスープ		ドレッシング	ハム	チンゲンサイ キャベツ にんじん	
		なっとう			だいず		
11	金	セルフちゅうかどん	水 泳 競 技 大 会	こめ むぎ あぶら かたくりこ	ぶたにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン たけのこ	610 24.8 15.1 1.7
		りゅうにゅう			りゅうにゅう		
		チンゲンサイととうふのスープ			とうふ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	
		マスカットゼリー		ゼリー			

★7月2日（火）は 宮っ子ランチ＜夏＞「平和を願って大いちょう献立」です。

太平洋戦争末期に米軍機により空襲を受けて宇都宮市の市街地の大半が焼失してしまいましたが、市民の強いエネルギーにより復興が進められ、現在のように、家やお店などが立ち並びまてに発展しました。戦後、人々がたくましく生き抜いてきたことに誇りを持ち、自分もがんばろうという意欲をもたせる献立です。

★7月10日（木）は 納豆の日です。

あづま食品さまより、宇都宮市産大豆100%の納豆を寄贈いただきました。

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	行 事 等	お も な ざ い り よ う			エネルギー たんぱくしつ しじつ
				エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちようしをととのえる	
14	月	セルフとりそばうどん		こめ おぎ さとう	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース	642 31.1 16.0 2.5
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		やさいのちゅうかあえ		さとう		もやし きゅうり にんじん	
		かんぴょうのみそしる			みそ かつおぶし	かんぴょう たまねぎ にんじん にら	
15	火	むぎいりごはん りゅうにゅう		こめ おぎ	ぎゅうにゅう		650 20.6 20.7 2.5
		コロッケ		あぶら パンこ		じゃがいも	
		さっぱりあえ			のり	こまつな キャベツ	
		くきわかめのスープ		ごまあぶら	ぶたにく くきわかめ	キャベツ にんじん たけのこ もやし	
16	水	むぎいりごはん りゅうにゅう	旬 の 味 の わ の お お う を 献 立	こめ おぎ	ぎゅうにゅう		612 23.7 15.8 2.4
		モロのわふうマリネ		かたくりこ あぶら さとう	モロ	たまねぎ	
		おひたし		ごま		こまつな キャベツ にんじん	
		なすのみそしる		あぶら じゃがいも	みそ かつおぶし	なす さやいんげん	
17	木	ピザトースト		パン	サラミ チーズ	たまねぎ ピーマン トマト	632 28.6 24.2 3.3
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		ゆでやさい (イタリアンドレッシング)		ドレッシング		キャベツ にんじん もやし コーン	
		サマーシチュー		あぶら じゃがいも	とりにく ベーコン	トマト たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	
18	金	むぎいりごはん	夏 味 の わ の お お う を 献 立	こめ おぎ			739 20.9 19.9 1.9
		なつやさいのカレー		あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく ベーコン	なす たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ ピーマン セロリ	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		フルーツポンチ		ゼリー サイダー さとう		みかん パイナップル	

※都合により献立を変更することがあります。

<7月の給食目標>

すききらいしないで たべよう！

小学校（中学年）1人1回あたりの
学校給食摂取基準

エネルギー 650kcal
たんぱく質 21.1g~32.5g
脂質 14.4g~21.6g
塩分 2.0g

今月の平均

エネルギー 654kcal
たんぱく質 25.8g
脂質 18.9g
塩分 2.2g



旬の野菜を食べましょう<ゴーヤー・なす・えだまめ・かぼちゃ など>

7月は、8日にゴーヤーチャンプルー、9日にラタトゥイユ、10日にかぼちゃと豚肉のトウバンジャンあえ、16日になすのみそ汁、18日に夏野菜カレーと、旬の野菜をたっぷり取り入れました。

旬の季節にとれた野菜は、味も良く栄養価も高いといわれています。

旬の野菜をメニューに加えることで、彩りもよく、食卓がもっと楽しくなります♪ また、夏休みを利用して、野菜を育ててみるのも良いかもしれませんね。

今月の給食を作ってみよう!!

夏野菜たっぷり／ ラタトゥイユ

<材料> 4人分

- ・ズッキーニ (1/2本) いちょう切り
- ・なす (1/2本) いちょう切り
- ・ピーマン (1/2個) 1cm色紙切り
- ・パプリカ (1/2個) 1cm色紙切り
- ・たまねぎ (中1個) 角切り
- ・トマト (中1個) 湯むきして角切り
- ・ベーコン (20g) 短冊切り
- ・オリーブオイル (小さじ1/2)
- ・すりおろしにんにく (小さじ1)
- ・塩、コショウ (少々)
- ・コンソメ (小さじ1)



<作り方>

- ① 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、たまねぎを炒めます。
- ② ベーコン、ピーマン、パプリカを入れて炒めます。
- ③ トマト、なす、ズッキーニを加えてさらに炒め、野菜の水分でぐつぐつと立ってきたら、調味料で味をととのえます。



★トマトの皮は、むかなくても良いですが、湯むきをすることで、歯触りがよくなります。
★給食では鶏肉と一緒に煮込みます。焼いた鶏肉にかけてもおいしく食べられます。
★冷めてもおいしい一品です。

