



ひ よ う ち	ご ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			エ ネ ル ギ ー た ん ぱ く し 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 の え る	
1 月	むぎいりごはん ギゆうにゆう	こめ むぎ	ぎゆうにゆう		660 27.5 20.2
	さばのいそふうみやき		さば のり		
	ごまあえ	さとう ごま		こまつな キャベツ にんじん	
	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん いとこん えだまめ	
2 火	むぎいりごはん ギゆうにゆう	こめ むぎ	ぎゆうにゆう		664 23.6 19.7
	ブルコギふういためのもの	あぶら さとう ごま	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ もやし にら	
	はるさめちゅうかスープ	りよくとうはるさめ でんぶん あぶら	ベーコン たまご	にんじん たけのこ ねぎ きくらげ	
	セノビーゼリー	ゼリー			
3 水	むぎいりごはん ギゆうにゆう	こめ むぎ	ぎゆうにゆう		586 33.6 16.7
	とりにくのこうみやき	さとう	とりにく	にんにく しょうが	
	ゴーヤーチャンプルー	あぶら さとう	ベーコン たまご とうふ	もやし ゴーヤー	
	もずくスープ		もずく とうふ こぼしら かつおぶし こんぶ	にんじん えのき ねぎ	
4 木	ドッグパン (セルフドライカレーサンド)	パン あぶら さとう	ぶたにく だいずミート	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん パセリ	586 26.1 17.2
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう		
	かいそうサラダ (おなじそドレッシング)	ドレッシング	かいそうミックス	キャベツ にんじん きゅうり コーン こんにゃく	
	ワントンスープ	りよくとうはるさめ ワントン	ぶたにく	にんじん キャベツ ねぎ	
5 金	むぎいりごはん (セルフごもくちらし)	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ たまご	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ かんぴょう えだまめ	592 24.24 14.4
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう		
	たなばたじる		とりにく うおめん かまぼこ あぶらあげ かつおぶし こんぶ	にんじん こまつな ねぎ	
	たなばたゼリー	ゼリー			
8 月	むぎいりごはん (セルフとりそばろ)	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく だいずミート	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ	656 30.7 16.0
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう		
	やさいのちゅうかあえ	さとう ごま あぶら		もやし きゅうり にんじん きりぼしだいこん	
	どさんこじる	あぶら じゃがいも パター	ぶたにく わかめ かつおぶし こんぶ みそ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	
9 火	むぎいりごはん ギゆうにゆう	こめ むぎ	ぎゆうにゆう		588 29.8 16.2
	ぶたにくのワインやき	あぶら さとう	ぶたにく	しょうが	
	しおこんぶあえ	あぶら	こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり	
	みそしる	やきふ	あぶらあげ かつおぶし こんぶ みそ	たまねぎ なす	
10 水	むぎいりごはん ギゆうにゆう	こめ むぎ	ぎゆうにゆう		632 18.8 19.7
	クロケット	じゃがいも こめこ あぶら		たまねぎ	
	ゆでやさい (イタリアンドレッシング)	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	
	ブラマンジェふうデザート	さとう こめこ	とうにゆう	いちご	
11 木	ツナトースト	パン ドレッシング	ツナ	たまねぎ コーン パセリ	610 23.5 19.4
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう		
	キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	
	フルーツヨーグルト	ゼリー さとう	ヨーグルト	みかん パイナップル	
12 金	じゅうろっこごはん ギゆうにゆう	こめ むぎ くらまい おしむぎ きび あわ アマランサス ひえ あかまい だいず くらまめ あずき はとむぎ もちごめ げんまいばくが	ぎゆうにゆう		635 23.3 17.0
	みやっこあげぎょうざ	こむぎこ あぶら	ぶたにく ホタテエキス	キャベツ にら たまねぎ ねぎ しょうが にんにく かんぴょう	
	からしあえ	りよくとうはるさめ		きゅうり もやし にんじん	
	おおいちょうじる		とりにく かまぼこ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	
	マスカットゼリー	ゼリー			

7月12日(金)は 宮っ子ランチ<夏>「平和を願ってだいちょう献立」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ぶまでに発展しました。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。

ひょうち		よび	お も な ざ い り ょ う			エネルギー たんぱく質 脂質
			エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしきとどける	
		こんだてめい				今月の平均
			エネルギー 650kcal		エネルギー 628kcal	
			たんぱく質 21.1g~32.5g		たんぱく質 25.5g	
			脂質 14.4g~21.6g		脂質 18.1g	
			※都合により献立を変更することがあります。			
16	火	スパゲティー チキントマトソース ぎゅうにゅう ゆでやさい (かつおぶしドレッシング)	スパゲティー あぶら ごおぎこ さとう ドレッシング	とりにく ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン	603 21.9 21.8
17	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう もろのわふうマリネ おひたし とんじる	こめ むぎ てんぷん あぶら さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう もろ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん にんじん こんにやく かんぴょう ねぎ	642 28.9 19.5
18	木	コッペパン くらまめきなこクリーム ぎゅうにゅう とりにくのラタトゥウ ようふうたまごスープ れいとうみかん	パン くらまめきなこクリーム あぶら じゃがいも てんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ベーコン たまご	しょうが スッキーニ なす たまねぎ パプリカ トマト たまねぎ にんじん セロリ みかん	654 30.1 22.4
19	金	ごこごごはん なつやさいのカレー ぎゅうにゅう フルーツポンチ	こめ むぎ もちきび もちあわ アマランサス ごま あぶら じゃがいも さとう カレールウ ゼリー サイダー さとう	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ なす かぼちゃ ビーマン いんげん みかん パイナップル	686 17.3 15.4



夏バテ防止 にうれしい食材 <ゴーヤー>

ゴーヤーの苦味成分は「モモルデシン」といい、胃液の分泌を促して食欲を増進させるだけでなく、血糖値や血圧を下げる効果もあります。

他にも、コレステロールを下げる、ガン細胞を抑制する、ビタミンCが豊富で加熱しても壊れにくいなど優れたものの野菜です。

また、ベータカロテンやビタミンB1、カリウム、リン、鉄分なども豊富に含まれていて、むくみ解消や疲労回復、夏バテ防止にも効果があるそうです。

7月10日(水)は オリンピック応援献立です

2024年7月26日(金)から8月11日(日)まで、第33回オリンピック競技大会がフランスのパリを中心に開催されます。それにちなんで「オリンピック応援献立」を実施します。

♥クロケット…日本のクロケットの原型になった料理で、形は円筒形または円盤型をしています。

♥ブラマンジェ…「白い食べ物」という意味の「ブラン マンジェ」に由来します。パバロアやパンナコッタと似ていますが材料や作り方が少し違います。

今月の給食を作ってみよう!!

ゴーヤーチャンプルー

<材料> 少なめの5人分

- ・ベーコン (50gくらい)
- ・もやし (100gくらい)
- ・とうふ (1/3~1/2丁) 角切りしてしっかりゆでる
- ・ゴーヤー (1/2本) スライスして軽く塩を振っておく
- ・炒り卵 (卵・塩・さとう・酒・油)
- ・しょうゆ (小さじ1くらい)
- ・コンソメ (様子みて)
- ・こしょう (少々)

<作り方>

- ① ごま油を熱し、ベーコンを炒めます。
- ② もやし、しっかりゆでた豆腐、しっかり水分をしぼったゴーヤーを加えます。
- ③ ②に炒り卵を入れてしょうゆ・コンソメ・こしょうで味を調えます。

<ポイント>

- ・ゴーヤーのワタの部分はスプーンできれいにとると苦みが少なくなります。
- ・コンソメは固形よりも粉末がおすすめ! できれば、化学調味料無添加がいいです。
- ・豆腐はしっかりゆでて水分をぬぎます。
- ・仕上げに「かつおぶし」のをせてもおいしいです。