



給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品（ ）は食品に含まれるアレルギーです					エネルギー (kcal) たんぱく 質(g) 脂質(g) 塩分(g)	今月の献立のねらい
からだ おもに体をつくる あか		からだ ちょうし おもに体の調子を ととの 整えるみどり	おもに エネルギーの もとになる きいろ			あつ 暑さに負けない しょくよく しょくじ 食欲が出る食事
さかな にく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅう にゅうはいいん ごやな 牛乳・乳製品・小魚・ かい 海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど	こめ 米・パン・ めん・いも	あぶら 油・バター ごま		※ 気象状況や予算の都合で、 献立が変更になる場合があります。
たんぱく質	むかしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいぶつ 炭水化物	しつ 脂質		一ロメモ
まぐろ	チーズ	ピーマン トマト たまねぎ	パン(小麦・乳)	サラダあぶら	63.1	こ いろいろ カレー粉は色々なスパイスが混ざって できています。ひとつひとつ、からだに たい ばかり ちが 対しての働きは違いますが、特に暑 い しょくよく たか 日でも食欲を高めてくれます。しっかり た しょう しょう 食べて夏バテを予防しましょう。
		玉ねぎ とうもろこし にんにく いんげん	じゃが芋	サラダあぶら	27.8	
ぶた肉 とり肉 だい いず		にんじん キャベツ しめじ	でんぶん	サラダあぶら	24.9	
	ぎゅうにゅう				2.9	
			こめ		56.1	いま しょうん なつ あき しょうかく なすは今は旬で、夏から秋まで収穫 ができます。夏のなすは、水分が多く なつ すいぶん おお 柔らかくてどんな料理でも美味しいで りょうり おい す。なすの紫色は「ナスニン」という しょく むらさき 素が皮に入っているためです。ナスニ そ かわ はい ンは生活習慣病を防いでくれる働き せいいかんしょうかんびょうせ があります。
さば				ごま	25.2	
		にんじん もやし キャベツ たくあん			16.2	
あぶらあげ みそ	だしにぼし	たまねぎ なす			2.5	
	ぎゅうにゅう					
			こめ		57.7	は きぎ ねば て とうちよう な 葉を刻むと粘りが出るのが特徴の夏 つやさい しょうん 野菜、モロヘイヤ。旬は6～9月の暑 い せいよう やさい とう 時期です。栄養たっぷりの野菜で、特 にカルシウムはほうれん草の3倍 以 じま 上含まれています。アラビア語で「王 けい 家のもの」という意味があります。
ぶた肉		にら もやし しめじ キムチ(りんご)		サラダあぶら	25.1	
		きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	20.0	
ベーコン たまご		モロヘイヤ たまねぎ トマト			2.7	
	ぎゅうにゅう					
			こめ		68.7	えだまめ だいず わか しょうかく 枝豆は、大豆がまだ若いうちに収穫し たものです。ビタミンCや葉酸が豊富 なつ しょうさん ほうふ で、疲労回復や夏バテに効果的です。 ひつろ かいふく なつ こうかてき また、大豆と同様にタンパク質やイソフ だいず とうよう ラボンも豊富にふくまれています。
ぶた肉	だっしふんにゅう	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン たまねぎ なす にんにく しょうが えだまめ(大豆) (ブ ルーン)	カレールウ(小麦・ 乳・大豆・りんご・パ ナナ・カカオ)	サラダあぶら	24.2	
まぐろ	ひじき	パプリカ きゅうり とうもろこし		サラダあぶら	26.2	
	ぎゅうにゅう				2.2	
			こめ さとう		64.3	たなばた あま がわ はな おりひめ ひ 七夕は、天の川に離された織姫と彦 こぼし ねん いちど あ ちゅうごく 星が年に一度だけ会えるという中国 てんせつ さんじつ しょうじ あま がわ の伝説にちなんだ行事です。天の川 かがや ざ おりひめ に輝くこと座のベガが織姫で、わし座 のアルタイルが彦星です。この2つの ほし へくしょうざ おす 星と白鳥座のデネブを結んだものが なつ だいさんかくけい よ なつ せいざ 「夏の三角形」と呼ばれ、夏の星座 さが めじるし を探す目印になっています。
とり肉 あぶらあげ		にんじん ごぼう かんぴょう しいたけ	さとう	サラダあぶら	23.3	
たまご			でんぶん さとう	サラダあぶら	18.3	
なると だしかつお ぶし		にんじん こまつな えのきたけ	そうめん		2.1	
	ぎゅうにゅう かんて ん	にんじん みかん パイナップル オレン ジ レモン	さとう こんにゃく			
	ぎゅうにゅう					
			パン(小麦・乳)		68.7	なつやさい だいいいし 夏野菜の代名詞ともいえるのがとう もろこしです。下野市は、とうもろこし さいばい さんか しょうかく の栽培が盛んです。収穫するとすぐに せんど お じもと とう 鮮度が落ちてしまうので、地元で採れ る新鮮なとうもろこしのおいしさは格 くべつ 別です。
			チョコクリーム(乳・ カカオ)		26.6	
とり肉 あかいんげんま め ひよこまめ		にんじん トマト たまねぎ (ブルー ン) グリーンピース	じゃがいも	サラダあぶら	23.7	
	こんぶ わかめ	キャベツ きゅうり	こんにゃく ドレッシ ング		2.0	
		とうもろこし				
	ぎゅうにゅう					
			こめ		62.4	とちぎけん ちゅうおうぶ ぜんこくてき かみ 栃木県中央部は、全国的にもみも雷 が多い地域といわれています。 おおい ちいう かみなり汁は、豆腐を油で炒める音 じる とうふ あぶらいた おど が雷に似てるから名付けられ、栃木県 かみなに なつ とう 特産物のかんぴょうが入った具だく とちぎけん さ さんの汁物です。
あじ		にんにく しょうが		ごまあぶら	26.2	
あぶらあげ みそ		こまつな もやし キャベツ	さとう	ごま	21.7	
たまご とり肉 とうふ だしかつおぶし		にんじん ごぼう かんぴょう ねぎ		サラダあぶら	1.8	
	ぎゅうにゅう					



給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品（ ）は食品に含まれるアレルゲンです					エネルギー (kcal) たんぱく 質(g) 脂質(g) 塩分(g)	今月の献立のねらい 暑さに負けない 食欲が出る食事 ※ 気象状況や予算の都合で、 献立が変更になる場合があります。	
からだ おもに体をつくる あか		からだ ちょうし おもに体の調子を ととの 整えるみどり		おもに エネルギーの もとになる きいろ			
さかな にく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅう にゅうはいいん こがね 牛乳・乳製品・小魚・ 海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど	こめ 米・パン・ めん・いも	あぶら 油・バター ごま			
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	脂質			
			こめ		632	タコライスは沖縄で食べられている料理です。メキシコで食べられていた「タコス」の具(タコミート)をごはんにのせて食べたのが始まりです。ごはんの上に、チーズ、キャベツ、タコミートの順にのせて食べます。	
ぶた肉 だいずミート		トマト ビーマン にんにく たまねぎ (ブルー)	ブラウンウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) さとう	サラダあぶら	25.6		
		キャベツ			21.7		
	チーズ				2.3		
ベーコン		にんじん いんげん たまねぎ	じゃがいも				
	ぎゅうにゅう						
			こめ		578	チンジャオロースーは、中国料理で「ピーマンと肉の細切り炒め」のことです。ピーマンには、ビタミンCやカロテン、ビタミンEが多く含まれています。カロテンは、炒め物のように、油と一緒にとると吸収されやすくなります。	
なまあげ		にんにく しょうが	さとう		25.8		
ぶた肉 (牡蠣)		ピーマン パプリカ しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ しいたけ	でんぶん さとう	サラダあぶら	19.0		
		にんじん チンゲンサイ えのきたけ しめじ	でんぶん はるさめ	ごまあぶら	2.2		
	ぎゅうにゅう						
			こめ		638	ゴーヤーは別名「にがうり」というくらい、苦味が特徴の野菜です。給食では苦手な人にも食べるきっかけにしてほしいので、薄切りにして塩もみにしたり、下ゆでしたりと工夫をして苦味をおさえています。	
モロ たまご	ぎゅうにゅう		こむぎこ ばんこ	サラダあぶら	28.4		
ぶた肉 なまあげ たまご		にんじん ゴーヤー にんにく キャベツ たまねぎ		サラダあぶら	17.4		
みそ	だしにぼし	にんじん えのきだけ	じゃがいも		2.6		
	ぎゅうにゅう						
			ラーメン(小麦・卵)		639	タンメンは、キャベツ、もやし、にんじんなどたっぷりの野菜がのったあっさりとしたスープが特徴のラーメンです。野菜は、体の調子を整えてくれる大切な食材です。野菜によって働きが違いますので、色々な野菜をバランスよく食べてください。	
ぶた肉		にんじん にら しいたけ もやし キャベツ		サラダあぶら ごまあぶら	25.2		
ぶた肉		たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん こむぎこ さとう		22.6		
	わかめ	にんじん きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	3.2		
とうにゅう だいず			さとう こめこ でんぶん	サラダあぶら			
	ぎゅうにゅう						
			こめ		555	梅には、すっぱいイメージがあります。その酸っぱさは「クエン酸」によるもので、疲れをとってくれる働きがあります。梅干しが「夏バテ予防」や「元気を出すための食べ物」として大切にされてきた理由かもしれません。	
とり肉		しょうが	しらたき さとう	サラダあぶら	26.2		
まぐろぶし		こまつな にんじん もやし うめ(りんご)			15.0		
あぶらあげ みそ だしかつおぶし		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも		1.9		
	ぎゅうにゅう						
		パセリ にんにく	こめ	サラダあぶら	589	ガーリックライスに使われているガーリックとはにんにくのことです。にんにくの匂いのもとは、アリシンというものです。アリシンは、食欲を高めてくれたり、体を元気にしてくれる働きがあります。	
ホキ		バジル にんにく	パンこ	サラダあぶら	24.3		
	チーズ	パプリカ キャベツ きゅうり		サラダあぶら	20.5		
ベーコン		にんじん トマト たまねぎ しめじ			2.6		
	ぎゅうにゅう						
			こめ		663	今月のしもつけいっぱいdayは、ユーリンチーの鶏肉、サラダのかんぴょうときゅうり、スープのふくべが下野市産の食品です。かんぴょうは、ふくべを細く長く切ったものです。ふくべが食べられるのは7月の今だけです。	
とり肉		ねぎ しょうが	さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	24.6		
	わかめ	にんじん かんぴょう きゅうり にんにく レモン		ごまあぶら ごま サラダあぶら	26.4		
ほたて とうふ たまご		にんじん こまつな ふくべ しょうが ねぎ	でんぶん		2.0		
	ぎゅうにゅう						