



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 夏バテを回復する食事	
おもに体をつくる あか		おもに体の調子を整えるみどり		おもに エネルギーのもとになる きいろ			※ 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。	
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・ 海そう	野菜・くだもの・きのこなど		米・パン・ めん・いも	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		炭水化物	脂質	一口メモ		
				米		637	豚肉に含まれるビタミンBⅡは、疲労回復に役立 つ栄養素で、ごはんやパンなどに含まれる糖質 を、体の中でエネルギーに変える時に必要です。	
ぶた肉 かまぼこ		たまねぎ いんげん		しらたき さとう で んぶん		25.1		
		こまつな にんじん もやし		さとう	ごま	21.5		
なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん キャベツ				2.3		
	牛にゅう							
	チーズ			パン(小麦・乳)		653	チーズには様々の種類があり、それぞれ栄養成分や 味が異なります。カルシウムの他にタンパク質やビタ ミン等栄養素が豊富に含まれています。免疫向上や 骨の健康促進の他に高血圧予防や認知症予防にも なります。	
とり肉 だいず		トマト にんじん たまねぎ		じゃがいも ブラウン ルウ(小麦・牛肉・豚 肉・りんご) さとう	サラダあぶら	28.3		
	わかめ こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		ドレッシング(レモ ン)		22.8		
		アセロラ		さとう		2.7		
	牛にゅう							
				米		618	かぼすやレモンのすっぱい味は、クエン酸による もので、からだの疲れをとるのに役立ちます。ま た、暑さで食欲がないときに、さっぱりとした酸味 は、食欲を高めるはたらきもあります。	
さんま		かぼす レモン		さとう でんぶん		24.0		
ぶた肉		にんにく にら もやし たまねぎ		でんぶん	サラダあぶら	21.1		
みそ あぶらあげ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん		じゃがいも		2.3		
	牛にゅう							
				チャンボンめん(小 麦)	ごまあぶら	570	夏を代表する麺料理、冷やし中華は、ゆでて水 でしめた中華麺の上に具材をのせて、冷たいタ レをかけて食べる料理です。酢のきいたさっぱり したタレが、食欲をかきたてますね。	
とり肉	くきわかめ	にんじん きゅうり もやし				21.6		
たまご				さとう でんぶん	サラダあぶら	17.3		
				さとう	ごまあぶら	3.3		
ぶた肉		たまねぎ しょうが		こむぎこ パンこ で んぶん さとう				
		いちご レモン パイナップル		さとう				
	牛にゅう							
				米		633	ユーリンチーのタレには、ねぎやしょうがなどの香味 野菜が使われています。香味野菜とは、味を引き立て るために使われる野菜のことで、この他にも、「にら」 や「みょうが」などがあります。この香りや味が食欲 を高めてくれます。	
とり肉		ねぎ しょうが		米こ さとう	サラダあぶら ごま あぶら	21.9		
		だいこん きゅうり (りんご)				22.3		
ベーコン		にんじん ねぎ チンゲン菜 しょうが		はるさめ		2.0		
	牛にゅう							
				米		601	梅干しは、そのまま食べるとすっぱいですね。この酸 味のもと、梅に含まれるクエン酸は、疲れをからだに 残さないようにするのに役立ちます。今日は、ゆでた 野菜とちりめんじゃこの和え物に梅干しを使っていま す。	
ぶた肉		しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマ ン にら しめじ		さとう	サラダあぶら ごま	27.3		
	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ うめ(りんご) にんじん				19.1		
とうふ みそ	だしにぼし わかめ	ねぎ				2.2		
	牛にゅう							
				米		601	大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多 く含まれています。そのほか、カルシウム、食物せんい も含まれています。高野豆腐はそんな大豆からできて いるので栄養たっぷりです。	
さわら みそ		しょうが ねぎ		さとう		28.1		
	のり	こまつな もやし にんじん				18.9		
とり肉 こうやとう ふ、だしかつおぶし		にんじん さやいんげん だいこん しょう が しいたけ		さとう でんぶん	サラダあぶら	1.8		
	牛にゅう							
				米 おおむぎ		679	カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組 み合わせることで作られます。食欲を高める効果 があるので、残暑の時期にもおすすめです。	
ぶた肉 レンズまめ しろいんげんまめ		トマト にんじん にんにく たまねぎ		カレールウ(小麦・乳・ 大豆・りんご・バナナ・ カカオ)	サラダあぶら	22.6		
		きゅうり キャベツ パプリカ		さとう	サラダあぶら	21.7		
	ヨーグルト					2.3		
	牛にゅう							
				パン(小麦・乳) 黒さとう		604	トマトの赤い色素リコピンは、強力な抗酸化作用 を持ち、美肌効果や生活習慣病予防、老化防止 等色々な効果が期待できる万能な食材です。	
たまご				でんぶん	サラダあぶら	24.9		
とり肉		トマト パセリ にんにく たまねぎ なす		ペンネ さとう	サラダあぶら	22.4		
ベーコン		にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ (大豆)				2.4		
	牛にゅう							
				米		646	根菜とは、土の中にある根や、根と茎の部分 を食べる、だいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜の ことです。食物せんいが多く、おなかの調子を整 えるはたらきがあります。よくかんで食べましょう。	
とり肉 たまご		たまねぎ グリンピース		さとう でんぶん		26.2		
	こんぶ	もやし きゅうり にんじん			ごまあぶら	21.2		
みそ	だしにぼし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		じゃがいも	ごま	2.5		
	牛にゅう							



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							
おもに体をつくる あか		おもに体の調子を 整えるみどり		おもに エネルギーの もとになる きいろ		エネルギー (kcal) たんぱく 質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
魚・肉・卵 大豆製品		牛乳・乳製品・小魚・ 海そう		野菜・くだもの・きのこなど		米・パン・ めん・いも	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		炭水化物	脂質
日曜	今日の給食のねらい	こんだて					
16(火)	なすの おいしい 季節です 	主食	ごはん			米	
		主菜	なすのマーボー炒め	とり肉 みそ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ なす	さとう でんぷん	サラダあぶら ごま あぶら
		副菜	春巻き	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ さとう はるさめ でんぷん こめこ	サラダあぶら
		副菜	わかめスープ	とうふ	にんじん チンゲンサイ ねぎ		ごま
		その他	牛乳		牛にゅう		
17(水)	茎わかめ について 知ろう 	主食	ごはん			米	
		主菜	ほっけの塩焼き	ホッケ			
		副菜	茎わかめのきんぴら	ぶた肉 さつまあげ	きわかめ	にんじん ごぼう	こんにやく さとう
		副菜	豆乳仕立ての野菜みそ汁	だしかつおぶし あぶ らあげ みそ とうにゅ う	ねぎ にんじん だいこん	さつまいも	サラダあぶら ごま
		その他	牛乳		牛にゅう		
18(木)	ツナ サンドを 味わおう 	主食	ツナサンド(コッペパン)			パン(小麦・乳)	
		主菜	// (具)	まぐろ	きゅうり たまねぎ		ドレッシング(大豆)
		副菜	アーモンドサラダ		キャベツ にんじん パプリカ とうもろこ し		サラダあぶら アー モンド
		副菜	ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト セロリ たまねぎ ブッ キーニ	マカロニ じゃがい も	
		その他	牛乳		牛にゅう		
19(金)	しもつけ いっぱい day 	主食	ごはん			米	
		主菜	下野鶏の香味焼き	とり肉	ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら
		副菜	かんぴょうの炒め物	ぶた肉 さつまあげ	かんぴょう ごぼう にんじん ぎやいん げん	さとう	サラダあぶら ごま
		副菜	にら玉みそ汁	だしにぼし みそ たまご	たまねぎ にら		
		その他	牛乳		牛にゅう		
22(月)	栄養満点 切干大根 	主食	豚肉と切干大根のビビンバ丼(ごはん)			米	
		主菜	// (具)	ぶた肉 あぶらあ げ	ぎりぼしだいこん にんにく しょうが し いたけ	さとう	サラダあぶら ごま あぶら ごま
		副菜	もやしのナムル		もやし チンゲンサイ にんじん		ごまあぶら
		副菜	中華風スープ	ベーコン とうふ	にんじん たけのこ キャベツ		
		その他	牛乳		牛にゅう		
24(水)	きのこの 栄養に ついて 知ろう 	主食	ごはん			米	
		主菜	ハンバーグきのこソース	ぶた肉 とり肉 だい いず	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく	さとう でんぷん	サラダあぶら
		副菜	ひじきの炒め煮	あぶらあげ だいず だしかつおぶし	ひじき	こんにやく さとう	サラダあぶら
		副菜	にらと豆腐のみそ汁	とうふ みそ だしか つおぶし	にら にんじん		
		その他	牛乳		牛にゅう		
25(木)	手作り じゃこふり かけを 味わおう 	主食	ごはん			米	
		主菜	手作りじゃこふりかけ	かつおぶし	こんぶ ちりめん じゃこ	さとう	ごま
		主菜	厚焼きたまご	たまご		でんぷん(小麦) さとう	サラダあぶら
		副菜	小松菜のからし和え		こまつな キャベツ にんじん		
		副菜	塩肉じゃが	ぶた肉	にんじん にんにく たまねぎ えだまめ (大豆) レモン	しらたき じゃがい も さとう	サラダあぶら
26(金)	お彼岸 行事食 	主食	冷やしうどん(うどん)			うどん	
		主菜	// (めんつゆ)	だしかつおぶし	だしにぼし	さとう	
		主菜	いかの天ぷら	いか		こむぎこ でんぷん	サラダあぶら
		副菜	野菜かき揚げ	(大豆)	しゅんぎく にんじん ごぼう たまねぎ	こむぎこ	サラダあぶら
		副菜	キャベツときゅうりのごまみそ和え	みそ	にんじん キャベツ もやし きゅうり	さとう	ごま
29(月)	かぼちゃ について 知ろう 	主食	おさかな丼(ごはん)			米	
		主菜	// (具)	まぐろ	しょうが えだまめ(大豆)	しらたき さとう	ごま
		副菜	えのきたけのおひたし	かつおぶし	にんじん もやし えのきたけ こまつな		
		副菜	かぼちゃのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	かぼちゃ たまねぎ	
		その他	牛乳		牛にゅう		
30(火)	いかに ついて 知ろう	主食	ごはん			米	
		主菜	いかのチリソース	いか	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	でんぷん さとう	サラダあぶら ごま あぶら
		副菜	パンサンスー		きゅうり もやし にんじん	さとう はるさめ	ごまあぶら ごま
		副菜	とうもろこしスープ	たまご	とうもろこし ねぎ しょうが チンゲンサ イ	でんぷん	サラダあぶら
		その他	牛乳		牛にゅう		

今月の献立のねらい

夏バテを回復する食事

※ 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。

一ロメモ	
682	秋は、なすが一番おいしくなる季節です。夏にとれるなすは水分が多く、秋なすは、身がしまっておいしさが増すと言われています。油と相性がよく、揚げ物や炒め物にすると味も一層おいしくなります。
21.3	
26.6	
2.1	
576	普段食べているわかめは、葉のやわらかいところですが、今日は中心の茎の部分を細く切ったものを使っています。少ししかたいで、よくかんで、歯ごたえを楽しみましょう。また、含まれる栄養は茎の方が多いです。
26.1	
15.0	
2.3	
708	ツナサンドの具は、まぐろのフレークを使っています。まぐろに含まれる脂のDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳のはたらきを活発にさせるのに役立つと言われています。勉強だけでなく、運動の時に役に立ちますので、成長期のみなさんにはぴったりの食材です。
25.8	
32.1	
3.1	
644	「しもつけいっぱいday」は、栃木県や下野市の食材を多く使った献立を実施します。今日は、下野市産の鶏肉をねぎやんにんにく、調味料で味付けし、オーブンで焼きました。炒め物には、下野市特産のかんぴょうを使っています。
27.1	
23.0	
1.9	
590	切干大根は、大根を切って天日で干して乾燥させたものです。干すことで長い期間保存ができ、甘みとうま味が増え、栄養が濃くなります。特に、カルシウムや食物せんいがとりやすくなります。
26.4	
19.7	
2.1	
620	ハンバーグソースに、風味や食感が違う、2種類のきのこ、ぶなしめじとえのきたけを使っていきます。きのこには、おなかの調子を整えるはたらきのある食物せんいが含まれています。
25.3	
19.7	
2.4	
627	ちりめんじゃこ、昆布、かつおぶし、ごまを炒めて、手作りふりかけを作りました。ちりめんじゃこは、しらすを乾燥させたもので、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。ふりかけをごはんにかけて食べましょう。
25.3	
16.3	
2.0	
668	秋分の日をはさんだ7日間を「秋のお彼岸」といいます。お彼岸は、家族や親戚が集まってお墓参りをして、ご先祖に感謝する日本の伝統文化です。「おはぎ」を作ってお墓や仏壇にお供えしたり、近所に配るなどの習慣があります。おはぎは、何回かに分けて口に入れ、よくかんで食べましょう。
20.7	
24.6	
3.1	
598	かぼちゃの旬は冬のイメージがありますが、夏が旬の野菜です。かぼちゃには、からだの調子を整えてくれるカロテンや食物せんいが多く含まれています。
24.8	
19.6	
2.0	
618	いかには、筋肉などからだをつくるもとになるたんぱく質や、疲れをとるのに役立つ「タウリン」という栄養素が多く含まれています。また、かみごたえのあるいかをしっかりとむくことで、あごや口の筋肉が発達し、大人の歯がきれいに生えてきます。
24.1	
18.1	
2.4	