

9月

給食献立予定表

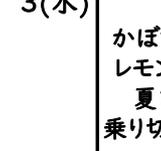
下野市立 石橋中学校

※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					
おもに体の組織をつくる あか		おもに体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂

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。

日曜	今日の給食のねらい	献立	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分	一口メモ
1(月)	 豚肉で夏の疲れを回復	主食 豚丼(ご飯)					米		850 31.5 26 2.9	豚肉に含まれるビタミンB1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。
		主菜 //	豚肉 かまぼこ			玉ねぎ	しらたき 砂糖 てんぷん			
		副菜 小松菜ともやしのごま酢和え			小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま		
		副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	人参 さやいんげん	キャベツ				
		その他 牛乳		牛乳						
2(火)	 タッブルコギを味わおう	主食 ごはん					米		826 31.4 28.4 3	韓国の料理「プルコギ」は、牛肉で作る焼肉ですが、テジブルコギだと豚肉に、そしてタッブルコギは鶏肉で作る焼肉です。甘辛い特製ダレに漬け込んだ鶏肉と野菜を炒めた料理です。
		主菜 タッブルコギ	鶏肉		にら	にんにく 玉ねぎ りんご ねぎ		ごま油 ごま		
		副菜 きゅうりの中華漬け				きゅうり	砂糖	ごま油		
		副菜 チンゲンサイとわかめのスープ	豆腐	わかめ	人参 チンゲンサイ	ねぎ				
		その他 チーズ		チーズ						
3(水)	 かぼすレモンで夏を乗り切ろう	主食 ご飯					米		789 28.3 22.5 2.7	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、暑さで食欲がない時に、さっぱりとした酸味は、食欲を高める働きもあります。
		主菜 さんまのかぼすレモン煮	さんま			かぼす レモン	砂糖 てんぷん			
		副菜 にらともやしの炒め物	豚肉		にら	にんにく もやし	てんぷん	サラダ油		
		副菜 実だくさんみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	人参 小松菜	ごぼう ねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
4(木)	 酢を使った麺料理で夏バテ対策	主食 冷やし中華(中華麺)					チャンボン麺(小麦)	ごま油	760 28.7 20.5 4.2	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。
		副菜 //(ポイル野菜)	鶏肉	くきわかめ	人参	きゅうり もやし				
		主菜 //(錦糸たまご)	鶏卵				砂糖 てんぷん	サラダ脂		
		その他 //(冷やし中華スープ)					砂糖	ごま油		
		主菜 ポークシューマイ(2個)	豚肉			玉ねぎ 生姜	小麦粉 パン粉 てんぷん 砂糖			
		その他 フルーツポンチ				いちご レモン バイナップル もも	砂糖			
5(金)	 香味野菜で食欲アップ	主食 ご飯					米		851 28 27 2.5	ユーリンチーのタレには、ねぎや生姜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、他には、「にら」や「みょうが」などがあります。香りや味が食欲を高めてくれます。
		主菜 ユーリンチー	鶏肉			ねぎ 生姜	米粉 砂糖	サラダ油 ごま油		
		副菜 大根のキムチ和え			人参	大根(りんご)				
		副菜 春雨スープ	ベーコン		人参 チンゲン菜	キャベツ 生姜 ねぎ きくらげ	春雨			
		その他 牛乳		牛乳						
8(月)	 梅の栄養について	主食 ご飯					米		797 33.6 22 2.7	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。
		主菜 豚肉のスタミナ炒め	豚肉		人参 ビーマン にら	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ	砂糖	サラダ油 ごま		
		副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え		ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ 梅(りんご)				
		副菜 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し わかめ	人参	ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
9(火)	 スパイスで元気アップ!	主食 ひき肉と豆のカレーライス(麦ご飯)					米 おおむぎ		880 27.6 24.9 2.9	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によって作られます。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。
		主菜 //(カレー)	牛肉 豚肉 レン豆 白いんげん豆		トマト 人参	にんにく 玉ねぎ	カレーパウダー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ)	サラダ油		
		副菜 彩り野菜サラダ			パプリカ	きゅうり キャベツ		サラダ油		
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳						
10(水)	 畑の肉大豆	主食 ご飯					米		812 35.9 22.8 2.3	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ますので栄養たっぷりです。
		主菜 さばのねぎみそ焼き	さば みそ			生姜 ねぎ	砂糖			
		副菜 もやしののり和え		のり	小松菜 人参	もやし				
		副菜 大根と高野豆腐の煮物	鶏肉 高野豆腐 だし かつお節		人参 さやいんげん	大根 生姜 しいたけ	砂糖 てんぷん	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
11(木)	 マスカットについて知ろう	主食 ミニ黒糖ロールパン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		809 32 26.5 3.2	マスカットとは、ぶどうに分類され、黄緑色の果皮をした白ぶどうのことです。マスカットの魅力は、高い糖度、独特の香り、高い風味です。皮が薄く、丸ごと食べられること、果肉がしまり噛み応えがあることも人気の理由の一つです。
		主菜 オムレツ	鶏卵				てんぷん	サラダ油		
		副菜 チキンとなすのトマトペンネ	鶏肉		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ なす	ペンネ 砂糖	サラダ油		
		副菜 角切り野菜スープ	ベーコン		人参	キャベツ 玉ねぎ えだ豆(大豆)				
		その他 マスカットゼリー				マスカット				
12(金)	 きのこの栄養について知ろう	主食 ご飯					米		864 34 25.5 3	ハンバーグソースに、風味や食感の違う、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。
		主菜 ハンバーグきのこのソース	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ しめじ えのきたけ にんにく	砂糖 てんぷん	サラダ油		
		副菜 ひじきの炒め煮	油揚げ 大豆 だし かつお節	ひじき	人参 さやいんげん		こんにゃく 砂糖	サラダ油		
		副菜 小松菜と豆腐のみそ汁	豆腐 みそ だし かつお節		小松菜 人参	ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						

9月

給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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					
おもに体の組織をつくる あか		おもに体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂

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。

日曜	今日の給食のねらい	献立	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分	一口メモ
16(火)	「根菜」とは?	主食 親子丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳	鶏肉 鶏卵	こんぶ	グリーンピース	玉ねぎ	砂糖 でんぶん		861 33.8 24.5 2.9	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。
17(水)	なすの美味しい季節です	主食 ご飯 主菜 なすのマーボー炒め 副菜 春巻き 副菜 豆腐とわかめのスープ その他 牛乳	鶏肉 みそ		人参	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ なす	砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油	866 25.9 28.5 2.6	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されています。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。
18(木)	ツナサンドを味わおう	主食 ツナサンド(食パン) 主菜 // (具) 副菜 アーモンドサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳	まぐろ			きゅうり 玉ねぎ		パン(小麦・乳) ドレッシング(大豆)	870 31.5 39 4	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ています。成長期のみなさんはびったりの食材です。
19(金)	しもつけいっぱいday	主食 ご飯 主菜 下野鶏の香味焼き 副菜 かんぴょうの炒め物 副菜 いらのかきたま汁 その他 牛乳	鶏肉			ねぎ にんにく	砂糖	ごま油	861 34.2 27.7 2.3	「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。
22(月)	栄養満点切干大根	主食 豚肉と切干大根のピピンパ丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 もやしのナムル 副菜 中華風スープ その他 牛乳	豚肉 油揚げ		人参	切り干し大根 にんにく 生姜 しいたけ	砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	794 34.1 23.4 2.7	切干大根は、大根を切って天日で干して乾燥させて作られます。干すことで長い期間保存もでき、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。
24(水)	手作りじゃこふりかけを味わおう	主食 ご飯 手作りじゃこふりかけ 主菜 厚焼きたまご 副菜 小松菜のからし和え 副菜 塩肉じゃが その他 牛乳	かつお節	昆布 ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	819 30.6 18.3 2.4	手作りふりかけは、ちりめんじゃこ、昆布、かつお節、ごまを炒めて調味料で煮て作りました。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。ふりかけをごはんと一緒に食べましょう。
25(木)	お彼岸行事食	主食 冷やしうどん(うどん) // (めんつゆ) 主菜 いかの天ぷら 副菜 野菜かき揚げ 副菜 キャベツの昆布和え その他 おはぎ その他 牛乳	だしかつお節	だし煮干し			うどん 砂糖		779 29.5 26.8 3.7	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。
26(金)	春雨について知ろう	主食 チャーハン 主菜 焼き餃子(2個) 副菜 春雨入りわかめスープ その他 フルーツのゼリー寄せ その他 牛乳	鶏卵 豚肉 ベーコン なた(牡蠣)		人参 グリンピース	しいたけ ねぎ	米	サラダ油	834 28.8 25 3.5	春雨は、細長く透明な見た目が春に降る雨に似ていることから「春雨」と呼ばれるようになりました。じゃがいもや緑豆という豆などのでんぶんから作られています。給食は、緑豆を原料とした春雨を使っています。
29(月)	かぼちゃについて知ろう	主食 おさかな丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 えのきたけのおひたし 副菜 かぼちゃのみそ汁 その他 アーモンド小魚 その他 牛乳	まぐろ			生姜 えだ豆(大豆)	しらたき 砂糖	ごま	819 32.3 24.2 2.6	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。
30(火)	いかについて知ろう	主食 ご飯 主菜 いかのチリソース 副菜 パンサンスー 副菜 とうもろこしスープ その他 牛乳	いか			にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ	でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま油	825 30.3 21.3 2.9	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かむことで、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。