

9月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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
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

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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
3(月)	スパイスで食欲増進 夏野菜で夏バテ防止	主食 夏野菜のカレーライス(ご飯)					米		899 kcal 26.4 g 24.1 g	「暑くて食欲がなくても、カレーは食べられる」という経験はありませんか？その秘密は、スパイスにあります。カレーパウダーは、辛みの「唐辛子」「こしょう」、香りの「コリアンダー」「クミン」「シナモン」、色付けの「ターメリック」など、30種類以上のスパイスを組み合わせて作られます。食欲増進効果があるので、残暑の時期にもおすすめです。カレーの材料の夏野菜にはカロテンやビタミンCなどが多く、夏バテや熱中症対策にも効果的です。
		主菜 // (カレー)	鶏肉		にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ なす 枝豆 (次豆)	カレールー(小麦・ 大豆・りんご)	サラダ油		
		副菜 キャベツとコーンのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング(ご ま・牡蠣)			
		その他 冷凍みかん				みかん				
		その他 牛乳			牛乳					
4(火)	豚肉で疲労回復	主食 豚丼 (ご飯)					米		844 kcal 32.5 g 26.4 g	豚肉に含まれるビタミンB1は、夏バテや疲労回復に役立つビタミンで、ご飯やパンなどに含まれる炭水化物を、体の中でエネルギーに変えるはたらきがあります。ビタミンという、野菜や果物にたくさん含まれているイメージが強いですが、ビタミンB1の多い豚肉と野菜を組み合わせることで食べることが大切です。
		主菜 // (豚丼の具)	豚肉			玉ねぎ	砂糖 しらすき てん粉			
		副菜 小松菜とえのきたけのおひたし	かつお節		小松菜	もやし えのきたけ				
		副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん	キャベツ				
		その他 牛乳			牛乳					
5(水)	四川風の麻婆豆腐で食欲を刺激しよう	主食 ご飯					米		868 kcal 34.0 g 26.9 g	麻婆豆腐の本場、中国・四川省では、ご飯の上に麻婆豆腐をのせて食べるそうです。ご飯にかけることによって辛さが和らぎ、食べやすくなるためです。給食では本場の辛さより控えめにしていますが、作り方は全く同じです。ピリ辛の料理には食欲を増進させてくれます。しっかり食べて夏の疲れを回復させましょう。
		主菜 四川風麻婆豆腐	豆腐 みそ 豚肉			ねぎ にんにく	砂糖 てん粉	サラダ油		
		主菜 豚肉焼売(2個)	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 卵 粉 砂糖			
		副菜 バンサンスウ			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま		
		その他 牛乳			牛乳					
6(木)	チーズでとうとうカルシウム	主食 黒糖チーズサンド(黒糖食パン)					パン(乳・小麦) 黒砂糖		827 kcal 35.2 g 27.9 g	汗をかくと、水分だけでなくカルシウムや塩分などの無機質も体から失われます。チーズは牛乳の栄養分が濃縮されているためカルシウムを効率よくとることができます。暑い季節こそカルシウムをしっかりとりましょう。
		主菜 // (チーズ)		チーズ						
		主菜 インディアンポテト	豚肉		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ (りんご)	じゃがいも てん粉 砂糖	サラダ油		
		副菜 野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 大根 とうもろこし 枝豆 (次豆)		サラダ油		
		その他 牛乳			牛乳					
7(金)	かみなり汁について知ろう	主食 ご飯					米		857 kcal 38.4 g 28.1 g	夏、夕方になると毎日のように鳴り響く雷。栃木県中央部は、全国的にみても雷が多い地域といわれています。かみなり汁は、栃木県の特産物のかんぴょうが入った汁に、稲妻に見立てたきざみのりをのせて食べる料理です。豆腐を炒めたときにジャジャッと雷のような大きな音がするためこの名がついたともいわれています。
		主菜 さばのごまみそ焼き	さば みそ 大豆				砂糖 小麦	ごま		
		副菜 もやしと豚肉の炒め物	豚肉		にら	にんにく もやし	でん粉	サラダ油		
		副菜 かみなり汁	だしかつお節 鶏肉 豆腐 鶏卵		にんじん	ねぎ かんぴょう ごぼう		サラダ油		
		その他 牛乳			牛乳					
10(月)	ナムルについて	主食 ビビンバ丼 (ご飯)					米		831 kcal 30.1 g 29.3 g	ナムルは朝鮮料理の和え物のこと。大豆もやし、にんじん、きゅうり、ぜんまいなどの野菜が使われます。生の材料を使う「生菜(センチュ)とゆでるなどして使う「塾菜」(スッチェ)とがあります。給食では食べやすいように少しアレンジしてあります。今日は、ビビンバの具として、ご飯・挽肉と混ぜて食べてください。
		主菜 // (具・挽き肉)	豚肉 味噌			にんにく	砂糖	ごま油		
		副菜 // (具・ナムル)			にんじん ほうれん 草	大豆もやし		ごま		
		副菜 わかめとにらのスープ	わかめ		にら にんじん	ねぎ		ごま油		
		その他 チーズ			チーズ					
11(火)	トマトで夏バテ予防	主食 食パン					パン(乳・小麦)		742 kcal 38.6 g 20.5 g	夏野菜のトマトにはさわやかな酸味があります。この酸っぱい味が胃液の分泌を促し食欲を増進させ、たんぱく質の消化を助けてくれます。また、さまざまなビタミン類を多く含むので、夏の疲れが残るこの時期にぜひとってほしい野菜です。
		主菜 チョコクリーム					チョコクリーム(乳)			
		主菜 マスのマヨ醤油焼き	マス				ドレッシング(りんご)			
		副菜 カラフルポテト	ローズハム		さやいんげん にん じん	とうもろこし	じゃがいも	マーガリン		
		副菜 トマトとベーコンのスープ	ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ 枝豆(次豆)		サラダ油		
12(水)	昆布について	主食 ご飯					米		788 kcal 34.3 g 19.9 g	昆布は食物繊維が多く、糖質や脂質の吸収を抑え、生活習慣病の予防にも効果的です。うま味成分グルタミン酸で薄味で作ってもおいしく食べられます。
		主菜 ホッケの塩焼き	ホッケ							
		副菜 切り昆布煮	油揚げ さつま揚げ だしかつお節	昆布	にんじん		しらすき 砂糖	サラダ油		
		副菜 豚汁	だしかつお節 豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ねぎ 大根	じゃがいも こんに ゃく	サラダ油		
		その他 牛乳			牛乳					
13(木)	クエン酸の効果を知ろう	主食 冷やし中華 (麺)					中華麺(小麦)	ごま油	840 kcal 25.8 g 24.3 g	夏を代表する麺料理、冷やし中華は、ゆでた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。お酢がきいたさっぱりしたタレが、食欲をかきたてますね。酸味の素である「クエン酸」には、疲労物質を体内に残さない効果があります。カルシウムの吸収をよくするはたらきもあるので、中学生にもおすすめの食材です。
		副菜 // (具)	ローズハム 鶏卵	茗わかめ	にんじん	きゅうり もやし	砂糖 てん粉	サラダ油		
		その他 // (タレ)					砂糖	ごま油		
		主菜 焼き餃子(3個)	鶏肉 大豆		かき菜	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 小麦粉 こんに ゃく	油 豚脂 ごま		
		その他 フルーツポンチ			寒天	みかん バイナップ ル 桃 なし	砂糖 ナタデココ			
		その他 メーブルドッグ	鶏卵 ゼラチン	脱脂粉乳			砂糖 メーブルシュ ガー 小麦粉 てん 粉	サラダ油		
		その他 牛乳			牛乳					

9月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ	
14(金)	鶏肉について知ろう	主食 チキンライス	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム	米 ルウ(小麦・乳・りんご)	サラダ油	816 kcal 29.1 g 28.4 g	鶏肉は消化・吸収が良く、良質のたんぱく質源です。胃や腸の機能を促進してくれるので、疲れやすい人や食の細い人などにはおすすです。目の働きに必要な栄養素(ビタミンA)を多く含んでいます。	
		主菜 ツナマヨオムレツ	鶏卵 まぐろ				砂糖 でん粉	ドレッシング(卵・大豆・ゼラチン)			
		副菜 フレンチサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし		サラダ油			
		その他 日向夏ゼリー				日向夏 シークワーサー	砂糖				
		その他 牛乳		牛乳							
18(火)	牛乳・乳製品の必要性について	主食 ココアトースト					パン(乳・小麦) 砂糖	バター ココア(乳)	805 kcal 32.3 g 29.5 g	牛乳や乳製品のカルシウムは、吸収率が高いのが特徴です。料理しなくてもそのまま食べられるものが多いため、毎日手軽にとれます。1日に必要なカルシウムは、中学生男子1000mg女子800mgです。牛乳・乳製品を中心にいろいろな食品を組み合わせるとるようにしましょう。	
		主菜 ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉	サラダ油			
		副菜 海藻サラダ		昆布 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	ドレッシング(りんご)				
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト							
		その他 牛乳		牛乳							
19(水)	しもつけいっぱい day	主食 ご飯					米		810 kcal 34.0 g 21.7 g	毎月19日は食育の日、今日は1日早い「しもつけいっぱいday」です。栃木県民のソウルフード、モロに下野市産のねぎをたっぷり使ったソースをからめました。和え物には下野市が日本一の生産量を誇る「かんぴょう」を、またみそ汁にも下野市や栃木県でとれる食材をたくさん使っています。	
		主菜 モロのから揚げ和風ねぎソース	モロ だしかつお節			しょうが にんにく ねぎ	米粉 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油			
		副菜 かんぴょうのごま酢和え			にんじん	かんぴょう きゅうり	砂糖	ごま			
		副菜 県産具材たっぷりみそ汁	だしかつお節 生揚げ みそ		にら にんじん	大根 ねぎ					
		その他 牛乳		牛乳							
20(木)	お彼岸行事食	主食 冷やしうどん (麺)					うどん(小麦)		832 kcal 27.1 g 27.7 g	秋分の日をはさんだ7日間を「秋のお彼岸」といい、昨日が彼岸の入りという初日に当たります。お彼岸は、家族や親族が集まってお墓参りをし、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供えたり、近所に配ったりする習慣があります。秋に咲く萩の花に見立てて「おはぎ」と呼ばれるようになりました。春のお彼岸は牡丹になぞらえて「ぼたもち」と呼びます。	
		主菜 いかの天ぷら	だしさば節	だしこんぶ だし煮干し			砂糖				
		副菜 小松菜と生揚げのごまみそ和え	生揚げ みそ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま			
		その他 おはぎ		寒天			小豆 砂糖 もち米				
		その他 牛乳		牛乳							
		主菜 いかの天ぷら	いか				小麦粉 でん粉	サラダ油			
21(金)	十五夜行事食	主食 ご飯					米		856 kcal 28.8 g 24.9 g	今年の十五夜は9月24日です。十五夜の月が見える場所に、すすきや団子、里いもなどを飾り月をながめる風習があります。お月見の習慣は中国から伝わりましたが、十五夜の月は特に美しく「中秋の名月」ともいわれます。今日は給食で、さんまや里いもなど秋の味覚を味わいましょう。	
		主菜 さんまのみぞれ煮	さんま			大根	砂糖 でん粉				
		副菜 ほうれん草と鶏肉の和え物	鶏肉		ほうれん草	もやし とうもろこし	ドレッシング(大豆・りんご)				
		副菜 みそけんちん汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	ねぎ 大根 ごぼう	里いも こんにゃく	サラダ油			
		その他 月見デザート		寒天		ぶどう みかん	砂糖	サラダ油			
25(火)	朝食レシピ 優秀作品 (古山小)	主食 食パン とちおとめジャム					パン(乳・小麦) ジャム		737 kcal 33.6 g 30.1 g	下野市では毎年「朝食の簡単レシピ」を児童生徒から募集しています。今回給食で再現したのは、古山小代表の「かぼちゃのチーズ焼き」です。夏野菜かぼちゃにツナマヨソースととろけるチーズをトッピングしてオープンでこんがり焼きました。かぼちゃは冷凍保存できるので、焼くだけの状態にして冷凍しておけば、朝食や弁当のおかずにも活用できそうです。	
		主菜 ハンバーグ (ケチャップ)	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖				
		副菜 かぼちゃのチーズ焼き	まぐろ	チーズ	かぼちゃ パセリ		ドレッシング(大豆・りんご)				
		副菜 キャベツのスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ					
		その他 牛乳									
26(水)	プルコギを味わおう	主食 ご飯					米		802 kcal 31.2 g 25.0 g	プルコギは、韓国の代表的な料理で、下味をつけた肉に野菜を入れて煮たり焼いたりしたものです。日本の「焼き肉」よりは「すき焼き」に近い料理で、プルコギパンという専用の鍋を使って調理されることが多いようです。	
		主菜 テジプルコギ	豚肉		にら	にんにく りんご 玉ねぎ	砂糖	サラダ油 ごま ごま油			
		副菜 きゅうりの中華漬け				きゅうり	砂糖	ごま油			
		副菜 中華風かきたまスープ	鶏卵		にんじん ほうれん草	えのきたけ たけのこ ねぎ	でん粉				
27(木)	旬を味わおう「巨峰」	主食 ご飯					米		808 kcal 29.3 g 18.5 g	ぶどうは、世界で一番生産量の多い果物です。デラウェア、マスカット、ピオーネなどいろいろな品種があり、巨峰は日本で作り出された品種です。栃木県では、栃木市大平が有名な産地です。エネルギーのもとになる「ぶどう糖」がたくさん含まれているので、疲労回復や栄養補給源になる果物です。	
		主菜 納豆	納豆								
		主菜 肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 しらすたき	サラダ油			
		副菜 もやしとキャベツの梅じゃこ和え		ちりめんじゃこ		キャベツ 梅(りんご) もやし					
		その他 巨峰					ぶどう				
28(金)	頭から丸ごと食べられるししゃもでカルシウム	主食 ご飯					米		863 kcal 31.7 g 26.6 g	頭から骨ごと食べられるカラフトししゃもやしらす、ちりめんじゃこなどには、骨や歯を作るカルシウムが多く含まれます。中学生の今が一生の骨の健康を決める大切な時期です。カルシウムをとり、体を動かして骨に定着させることで、コソコソ「骨貯金」を進めましょう。	
		主菜 子持ちカラフトししゃもフライ(2尾)	カラフトシシャモ 大豆					パン粉 小麦粉 でん粉			サラダ油
		副菜 にらともやしの和え物	ローズハム		にら	もやし	砂糖	ごま油			
		副菜 さつま汁	だしかつお節 鶏肉 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃが芋				
		その他 牛乳		牛乳							