

7月 給食献立予定表

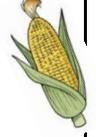
下野市立 南河内中学校

※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

今月の献立のわらい
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。

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
1(月)	レモン効果で夏を乗り切ろう 	主食 ごはん					米		919 kcal 30.7 g 29.0 g	レモンのすっぱい味は、クエン酸の効果で体の疲れをとる働きがあります。また、疲れや肩こり、筋肉痛などの予防にも効果があるとされています。暑さで食欲がない時に、レモンの酸味でさっぱりと食べることもできます。
		主菜 鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	サラダ油		
		副菜 野菜の昆布漬け		昆布	にんじん	きゅうり キャベツ		ごま ごま油		
		副菜 切り干し大根の煮つけ	油揚げ さつまあげ		にんじん さやいんげん	しいたけ 切り干し大根		砂糖 サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
2(火)	ジャージャー類はどんな料理 	主食 ジャージャー類(中華麺)					中華麺(小麦)	ごま油	817 kcal 31.4 g 22.9 g	ジャージャー類は、豚ひき肉とにんじん・たけのこ・しいたけなどを炒め、みそやトウバンジャンという辛い調味料で味つけて作るみそあんを、麺にかけて食べる料理です。強火で、みそや肉をジャージャーと音をたてて炒めて作るので、ジャージャー類と名付けられたそうです。
		主菜 // (ジャージャー類の具)	豚肉 みそ			にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油		
		副菜 チンゲンサイといかのソテー	いか		チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし		マーガリン		
		その他 フルーツポンチ				いちご バイナップル みかん もも	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
3(水)	あぶら揚げについて知ろう 	主食 にらそばろと卵の二色丼(ご飯)					米		823 kcal 34.7 g 25.4 g	油揚げは薄揚げとも呼ばれています。木綿豆腐を薄く小さく切って脱水し、低温で揚げ、次に高温でもう一度揚げて水分をとばして作ったものだからです。油揚げは、みそ汁の具のほかにも、煮物、稲荷寿司などに幅広く用いられる食材です。
		主菜 // (丼の具)	豚肉 鶏卵 高野豆腐(大豆) (牡蠣)		にら	しょうが	砂糖	サラダ油		
		副菜 ほうれん草ののり和え		のり	ほうれん草 にんじん	もやし				
		副菜 玉ねぎと油揚げのみそ汁	油揚げ	だし煮干し わかめ	にんじん	玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
4(木)	きゅうりについて知ろう 	主食 ごはん					米		753 kcal 38.4 g 16.9 g	きゅうりは95%以上が水分で、シャキシャキした食感を楽しむ野菜です。のどが渇いた時に飲み物からだけではなく、野菜からも水分補給することが出来ます。夏のおやつとして食べるのもいいですね。
		主菜 ハガツオの照りマヨ焼き	ハガツオ				砂糖	ドレッシング(大豆)		
		副菜 大根ときゅうりの中華漬け			大根 きゅうり		砂糖	ごま ごま油		
		副菜 わかめとえのきたけのスープ	豆腐 鶏肉	わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ				
		その他 牛乳		牛乳						
5(金)	七夕行事給食 	主食 手巻き寿司(酢飯・手巻きのり)		のり			米 砂糖		876 kcal 28.0 g 22.9 g	七夕は、天の川に隔てられた織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が年に一度だけ会えるという中国の伝説にちなんだ行事です。給食には、織姫の紡ぐ糸に見立てた「そうめん汁」を取り入れました。そうめんは、のど越しもよく、暑さで食欲がなくなってしまう夏にも食べやすい食べ物ですね。織姫と彦星が満天の星の下で出会えるように、星の形をしたコロッケも付けました。
		主菜 // (玉子焼き)	卵				砂糖 でん粉	サラダ油		
		主菜 // (ひきわり納豆)	納豆							
		副菜 // (きゅうり)				きゅうり				
		副菜 星のコロッケ	豚肉 大豆			玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	サラダ油		
		副菜 冷やしそうめん汁	なると		にんじん 小松菜	大根	そうめん(小麦)			
		その他 天の川ゼリー				ぶどう みかん	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
8(月)	地元の夏野菜を食べよう「とうもろこし」 	主食 夏野菜のカレーライス(ごはん)					米		949 kcal 30.0 g 30.5 g	夏野菜の代名詞ともいえる「とうもろこし」。下野市は、かんびょうと同様、とうもろこしの栽培も盛んです。鮮度が命なので今日は、下野市で収穫されたとうもろこしが届けられています。
		主菜 // (夏野菜のカレー)	豚肉		にんじん トマト かぼちゃ ピーマン 枝豆(大豆)	玉ねぎ なす ニンニク しょうが	カレールー(小麦・豚肉・りんご・大豆)	サラダ油		
		副菜 チーズサラダ		チーズ	赤パプリカ	キャベツ きゅうり		サラダ油		
		副菜 ゆでとうもろこし				とうもろこし				
		その他 牛乳		牛乳						
9(火)	トマトの栄養 	主食 黒糖ロールパン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		895 kcal 40.5 g 28.4 g	「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、トマトには、カロテンやビタミンなどの栄養が、たっぷり詰まっています。特にトマトの赤い色を作り出す「リコピン」は、生活習慣病の予防に期待されている成分です。
		主菜 白身魚の香草パン粉焼き	ホキ				パン粉			
		副菜 キャベツとコーンのソテー	ベーコン			とうもろこし キャベツ		サラダ油		
		その他 豆と豚肉のトマト煮	豚肉 赤いんげん豆 ひよこ豆		にんじん トマト	玉ねぎ (りんご)	じゃがいも	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						

7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

今日の献立のわらい
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。

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
10(水)	朝食 レシビ 優秀作品 (石橋中)	主食 油揚げ丼(ごはん)					米		806 kcal 32.0 g 21.9 g	下野市では毎年「朝食の簡単レシビ」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、石橋中代表の「簡単油揚げ丼」です。油揚げ、豚肉、なす、しめじを甘辛く煮て、卵を加え、どんぶりになっています。
主菜 //		油揚げ だしかつお節 豚肉 卵		にんじん	ぶなしめじ なす 玉ねぎ	砂糖				
副菜 小松菜ともやしのおひたし		かつお節		小松菜	もやし		ごま			
副菜 じゃがいもとさやいんげんのみそ汁		みそ だしかつお節	わかめ	さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも				
その他 牛乳			牛乳							
11(木)	夏野菜を 食べよう 「ゴーヤ」	主食 冷やしうどん(うどん)					うどん(小麦)		793 kcal 29.1 g 27.7 g	ゴーヤは、グリーンカーテンなどで、夏の省エネ対策にも使われるツル性の植物です。ゴーヤの味は、別名「にがうり」というくらいなので、苦みがあります。給食の「ゴーヤチャンプル」は、この苦みを和らげる工夫をしていますので食べてみてください。
主菜 //										
主菜 ちくわの磯辺揚げ(2個)		ちくわ	青のり				米粉	サラダ油		
副菜 ゴーヤチャンプル		ベーコン 卵 豆腐		ゴーヤ にんじん	ニンニク キャベツ 玉ねぎ		サラダ油			
その他 シークワーサータルト		豆乳			シークワーサー	砂糖 米粉 だん粉	ショートニング サラダ油			
その他 牛乳		牛乳								
12(金)	総体地区予選のため給食はありません									
16(火)	冷凍みかんについて 知ろう	主食 ツナトースト	まぐろ		パセリ	玉ねぎ	パン(小麦・乳)	ドレッシング(大豆)	811 kcal 28.4 g 30.4 g	みかんといえば、秋から冬にかけてが旬の果物。この旬の頃の甘いみかんを一気に冷凍して保存したのが冷凍みかんです。家庭用冷凍庫ではゆっくりと凍るため作ることができません。夏の暑さを、みかんのさわやかな甘みと冷たさが体の中から冷やしてくれるでしょう。
主菜 小松菜の和風サラダ				にんじん	もやし		ドレッシング			
副菜 レタススープ		ベーコン		にんじん	玉ねぎ レタス	じゃがいも				
その他 冷凍みかん						みかん				
その他 牛乳			牛乳							
17(水)	夏バテ 解消 えだ豆の栄養	主食 ごはん					米		832 kcal 31.6 g 20.0 g	えだ豆は、大豆が熟す前に収穫される野菜です。豆と野菜の両方の栄養があり、たんぱく質・ビタミンB1・ビタミンB2・カルシウム・食物繊維・鉄などが多く含まれています。特にビタミンB1には、疲れたからだを元気にしたり、夏バテ防止に役立ちます。
主菜 いわしの梅煮		いわし				梅	砂糖 だん粉			
副菜 キャベツの浅漬け					キャベツ きゅうり		ごま			
副菜 肉じゃが		豚肉		にんじん 枝豆(大豆)	玉ねぎ	じゃがいも しらす だし 砂糖	サラダ油			
その他 牛乳			牛乳							
18(木)	「身土不二」を知っていますか? しもつけ いっぱいday	主食 ごはん					米		797 kcal 30.5 g 22.5 g	しんどふじ「身土不二」という言葉を知っていますか?住んでいる地域で生産された旬の物を食べるのは体にいいという意味です。地産地消のメリットの一つとしてこの言葉が広まっています。下野市・栃木県の食材をたくさん使っているしもつけいっぱいdayの給食を残さず食べて体にいい物を取り込んでください。
主菜 ハンバーグにらソースかけ		鶏肉 豚肉 大豆		ニラ	玉ねぎ ニンニク しょうが	でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油			
副菜 かんぴょうのごま酢和え				にんじん	かんぴょう キャベツ もやし	砂糖	ごま			
副菜 なめこと油揚げのみそ汁		みそ	だし煮干し	小松菜	にんじん なめこ					
その他 牛乳			牛乳							
19(金)	ふくべについて 知ろう	主食 ごはん					米		豆乳 アイス 962 kcal 31.1g 32.1g 70-スツ ヨーグ 955 kcal 32.1g 31.8g	私たちが普段食べているかんぴょうは、ふくべをひものようにむいて乾燥させたものです。ふくべは、収穫時期である7月頃にしか食べることができません。旬を味わいましょう。
主菜 ユーリンチー		鶏肉			ねぎ しょうが	米粉 砂糖	サラダ油 ごま油			
副菜 もやしときゅうりのナムル				にんじん	もやし きゅうり		ごま油			
副菜 ふくべの中華スープ		豆腐 ほたて 卵	わかめ	小松菜 にんじん	ねぎ えのきたけ ふくべ		ごま			
その他 セレクトデザート 豆乳アイス		豆乳					砂糖 水あめ			
その他 セレクトデザート フローズンヨーグルト			乳				砂糖 水あめ			
その他 牛乳			牛乳							