

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

今月の献立のわらい

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	今日の給食のわらい	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	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	一口メモ	
1(金)	カレーで食欲アップ 	主食 夏野菜のカレーライス(ごはん) 主菜 // (夏野菜のカレー) 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 ヨーグルト その他 牛乳	豚肉 (大豆)	脱脂粉乳	にんじん トマト かぼちゃ ビーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ なす パナ ナ りんご 枝豆(大豆)	小麦粉	サラダ油 ごま	914 kcal 27.2 g 29.5 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。カレーに使われるカレー粉は、辛みのスパイス「唐辛子」「こしょう」、香りのスパイス「コリアンダー」「クミン」「シナモン」、色付けのスパイス「ターメリック」など、30種類以上のいろいろなスパイスを合わせて作ります。これらのスパイスには、食欲増進効果もあるので、食欲のない時には最適な料理です。	
4(月)	冷や奴について知ろう 	主食 ごま入りわかめご飯 主菜 豚肉とエリンギのピリ辛炒め 主菜 冷や奴 その他 小袋しょうゆ 副菜 とうもろこしスープ その他 牛乳	豚肉 (カキ)	わかめ	豆腐	にんにく しょうが ねぎ エリンギ	砂糖 でん粉	サラダ油	766 kcal 29.4 g 21.6 g	江戸時代に、大名行列の先頭で「やり」や「はさみ箱」を持つ役目をしていた奴(やっこ)さんの着ていた着物が、豆腐を正方形に切った形に似ている紋がついていたことから、豆腐のことを「奴」と呼ぶようになりました。冷たい奴(豆腐)なので、「冷や奴」と言われ、暑さで食欲がない時は、特によく好まれている料理です。	
5(火)	杏仁豆腐 	主食 ミニ米粉パン 主食 冷やし中華(めん) 主菜 // (具:焼き豚・錦糸卵) 副菜 // (具:野菜) その他 // (スープ) 主菜 焼き餃子(3個) その他 杏仁豆腐 その他 牛乳	焼き豚(卵・乳・大豆) 鶏卵	脱脂粉乳	蓮わかめ	にんじん	きゅうり もやし	米粉 砂糖 グルテン(小麦) 中華めん ごま油	マーガリン ショートニング	942 kcal 33.9 g 25.1 g	杏仁豆腐は中国発祥のデザート。本来は菓膳料理の一種で、喘息などの治療薬であるアズノ種の種の中の「仁」をすりつぶして搾り取った白い汁を寒天で冷やし固めてから菱形に切り、甘いシロップをかけたもの。現在では牛乳にアーモンドエッセンスを加えてフルーツと合わせたものが主流です。今日はどちおとめゼリーも合わせてあってオリジナルです。
6(水)	韓国の家庭料理「キムチ」 	主食 にらそばろと卵の二色丼(ごはん) 主菜 // (にらそばろ) 主菜 // (炒り卵) 副菜 大豆もやしのキムチ和え 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳	豚肉 高野豆腐(大豆) (カキ)	鶏卵	みそ	にんじん トマト	大豆もやし きゅうり にんにく しょうが りんご	砂糖	サラダ油	823 kcal 33.7 g 24.8 g	キムチは日本でもおなじみの韓国の漬物です。キムチは朝鮮半島が発祥で、朝鮮語の「野菜を漬けた物」という意味の「キムチュ」という言葉が語源と言われています。白菜、にんじん、にんにくなど、いろいろな食材と乳酸菌を使って作る発酵食品で、キムチの色と辛さは赤唐辛子からきています。キムチを食べて暑い夏を乗り切りましょう。
7(木)	カレーとはどんな魚? 	主食 食パン その他 とちおとめジャム 主菜 カレイのチーズマヨ焼き 副菜 アーモンドサラダ 副菜 あさりとトマトのスープ その他 牛乳	カレー	脱脂粉乳	ベーコン あさり	いちご	小麦粉 砂糖	ショートニング	768 kcal 37.0 g 27.7 g	カレーは、高たんぱく・低脂肪の白身魚です。消化の良い良質のたんぱく質やビタミンB1、B2をたくさん含んでいるため、夏バテ予防にも効果的な食材です。刺身、煮付け、唐揚げ、蒸し物など何にでも使える魚です。	
8(金)	「油淋鶏」について知ろう	主食 ごはん 主菜 油淋鶏(ユーリンチー) 副菜 きゅうりの昆布漬け 副菜 中華風かきたま汁 その他 冷凍みかん その他 牛乳	鶏肉	昆布	鶏卵	にんじん ほうれん草	ねぎ しょうが	米粉 砂糖	サラダ油 ごま油	876 kcal 31.7 g 27.7 g	油淋鶏は中国料理のひとつで、鶏肉のから揚げに長ねぎやショウガ、ごま油、酢などのソースをかけた料理です。ユーリンは「油で揚げる」、チーは「鶏肉」という意味で、中国料理の調理方法である、少ない油をかけながら揚げる方法のことを意味しています。
11(月)	日本発祥の料理 	主食 中華丼(ごはん) 副菜 // (具) 主菜 シューマイ(3個) 副菜 豆腐とわかめスープ その他 牛乳	豚肉 うすらの卵 イカ	わかめ	豆腐	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しょうが	米粉 砂糖	ごま油	814 kcal 34.7 g 22.6 g	中国には、中華丼と呼ばれる料理はなく、中華丼は、日本の料理屋でまかない料理として出されたのが始まりという説があります。豚肉の他、海鮮類、たくさんの野菜、うずら卵と、何種類もの食材を使うので、栄養のバランスが取れ、ボリュームたっぷりの料理です。
12(火)	疲労回復の食材「豚肉」 	主食 チーズサンド(黒糖食パン) // (スライスチーズ) 主菜 インディアンポテト その他 フルーツポンチ その他 牛乳	豚肉	脱脂粉乳	豚肉	にんじん	玉ねぎ りんご	小麦粉 黒砂糖	ショートニング	869 kcal 29.2 g 25.8 g	夏バテや疲労回復のビタミンって何か知っていますか？疲労回復のビタミンは、ビタミンB1で、ごはんやパンなどの炭水化物を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のですが、ビタミンB1は、豚肉にたくさん含まれています。
13(水)	まごはやさしい献立 	主食 ごはん 主菜 さんま梅煮 副菜 茎わかめのきんぴら 副菜 具だくさんみそ汁 その他 牛乳	さんま	茎わかめ	だしかつお節 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 小松菜	梅	砂糖 でん粉	ごま油	809 kcal 29.5 g 23.1 g	今日の給食は、『まごはやさしい』食材が入っています。『まごはやさしい』とは、健康で長生きするために重要な食品の頭文字をとったものです。『ま:豆・大豆製品』『ご:ごま』『は:(わ):わかめなどの海藻類』『や:野菜』『さ:魚』『し:しいたけなどのきのこ類』『い:いも類』です。探しながら食べてみてください。
14(木)	朝食レシピ 優秀作品(古山小) 	主食 ミニ米粉パン 主食 トマトと卵と大根のスープうどん(めん) 副菜 // (スープ) 主菜 きびなごの米粉フリッター(3尾) 副菜 キャベツのごまみそ和え その他 牛乳	だしかつお節 鶏卵	脱脂粉乳	生揚げ みそ	トマト	大根	米粉 砂糖 グルテン(小麦)	マーガリン ショートニング	803 kcal 34.7 g 26.2 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「トマトと卵と大根のスープうどん」です。トマトの酸味と旨みがつまったスープで、食欲がない時でもおいしくいただけます。

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 たんぱく質 脂質	一口メモ
15(金)	枝豆について 知ろう	主食 大豆入りドライカレー(麦ごはん)					米 押し麦		898 kcal 39.7 g 23.2 g	今日の給食は、細かく砕いた大豆と、色鮮やかな枝豆が入ったドライカレーです。枝豆は、大豆がまだ熟していない若いうちに収穫した物なので、豆と野菜の両方の栄養が含まれています。特に、ビタミンB1を多く含んでいるため、夏バテを予防してくれます。しっかりと食べて、夏の疲れをとりましょう。
		主菜 " (大豆入りドライカレー)	牛肉 豚肉 大豆		にんじん	にんにく 玉ねぎ ブルーベリー 枝豆(大豆)		バター		
		副菜 こんにやくサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにやく	ドレッシング		
		その他 チーズ		チーズ						
		その他 牛乳		牛乳						
19(火)	しもつけ いっぱい day	主食 鮭とかんぴょうのちらし寿司(かんぴょう酢飯)				かんぴょう	米 砂糖		802 kcal 33.0 g 20.8 g	下野市の特産品と言えばかんぴょうです。かんぴょうには多くの食物繊維が含まれていて、腸内環境を整えます。またカルシウムも多く、骨の代謝には欠かせません。それに加えてカリウムも含まれているので、体内の余分なナトリウムを排出してくれます。栄養価が高く優れた食材です。ずっと継続していきたいですね。
		主菜 " (鮭フレーク&ごぼう)	鮭		ごぼう		ごま			
		主菜 " (錦糸卵&きゅうり)	鶏卵		きゅうり		でん粉 水あめ	サラダ油		
		主菜 " (きざみのり)		のり						
		主菜 コーンコロッセ								
副菜 じゃがいもとにらのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し わかめ	にら	ねぎ	じゃがいも					
その他 牛乳		牛乳								
20(水)	お彼岸 行事食	主食 じゃこ菜飯	かつお節	ちりめんじゃこ	青菜		米 砂糖	ごま	815 kcal 29.5 g 16.1 g	秋分の日をはさんだ7日間を「秋のお彼岸」といい、今日はお彼岸の最初の日(入り)です。お彼岸には、「おはぎ」を作って、先祖の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。「おはぎ」は、見た目が秋に萩の花が咲き乱れる様子に似ていることから、「おはぎ」と呼ばれるようになりました。
		主菜 厚焼き卵	鶏卵	昆布			砂糖 でん粉(小麦)	サラダ油		
		副菜 小松菜とキャベツのおひたし	まぐろ節		小松菜	キャベツ				
		副菜 きのこけんちん汁	油揚げ 豆腐	だし煮干し	にんじん	ごぼう 大根 しめじ えのきたけ ねぎ	こんにやく 里芋	サラダ油		
		その他 ミニおはぎ	小豆				米 砂糖			
その他 牛乳		牛乳								
21(木)	レモンの 効果	主食 ミルクトースト		脱脂粉乳 練乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	761 kcal 31.7 g 23.2 g	レモンのすっぱい味は、「クエン酸」と言って、私たちの体の疲れをとる役目があります。夏バテ回復にもピッタリの食べ物ですね。その他、レモンには、血管を強くしたり、病気に負けない体を作ったり、美容効果のある「ビタミンC」がたくさん含まれているので、「ビタミンCの王様」と言われています。
		主菜 ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
		副菜 大根ときゅうりとハムのサラダ	ハム(卵・乳・大豆)		パセリ	大根 きゅうり		サラダ油		
		その他 レモンゼリー				レモン	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
22(金)	旬を 味わおう 「秋なす」	主食 ごはん					米		824 kcal 29.2 g 25.1 g	なすは、「親の意見となすの花は万に一つは無駄もなし」と言われるくらい実がよくなります。今頃とれる「なす」は「秋なす」といって、夏にとれるものより小さめですが、種が少なく実もやわらかいのでとてもおいしいです。「秋なす」の味を味わいましょう。
		主菜 生揚げとなすの麻婆炒め	豚肉 みそ 生揚げ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ なす しいたけ	砂糖 でん粉	サラダ油		
		副菜 もやしのナムル	焼き豚(大豆・卵・乳)		チンゲン菜 にんじん	もやし		ごま油		
		その他								
		その他 牛乳		牛乳						
25(月)	「かみなり 汁」とは?	主食 ごはん					米		858 kcal 37.5 g 28.4 g	かみなり汁とは、野菜や水気を切った豆腐をくずしながら油で炒め、だし汁・ねぎを加えて、みそやしょうゆで調味した壬生町の郷土料理です。名前の由来は、野菜や豆腐を炒めるとき、バリバリと雷のような大きな音がすることからきています。野菜や豆腐のうまみたっぷりの「かみなり汁」を味わいながら食べましょう。
		主菜 サバの竜田揚げ	サバ			しょうが	米粉	サラダ油		
		副菜 小松菜のからし和え			小松菜	もやし				
		副菜 かみなり汁	鶏肉 豆腐 鶏卵	のり	にんじん	かんぴょう ごぼう ねぎ		サラダ油		
		その他 牛乳	だしかつお節	牛乳						
26(火)	鶏肉に ついて 知ろう	主食 コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	791 kcal 31.6 g 28.2 g	鶏肉は、豚肉・牛肉と並んで、世界で日常的に食べられる肉のひとつです。他の肉に比べて、比較的脂肪分が少なく、ヘルシーなため、ボクシング選手などスポーツ選手が体重を減らすときに、たんぱく質の補給源として食べられることが多いです。
		その他 チョコクリーム		練乳			砂糖	カカオ		
		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 カラフルポテト	ハム		にんじん さやいんげん	とうもろこし	じゃがいも	バター		
		副菜 野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ セロリ				
その他 牛乳		牛乳								
27(水)	旬を 味わおう 「ホッケ」	主食 ごはん					米		820 kcal 38.6 g 23.4 g	ホッケは、日本海やロシアで獲れる魚で、特に北海道のホッケが有名です。昔はあまり人気がありませんでしたが、今では脂のつたおいしい魚として人気が高まっています。
		主菜 ホッケの塩焼き	ホッケ							
		副菜 五目いり豆腐	豚肉 豆腐 鶏卵		にんじん さやいんげん	しいたけ ねぎ	砂糖	サラダ油		
		副菜 キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	にんじん 小松菜	キャベツ				
		その他								
その他 牛乳		牛乳								
28(木)	旬を 味わおう 「巨峰」	主食 ごはん					米		867 kcal 30.1 g 21.9 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「ブドウ糖」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 白滝 砂糖	サラダ油		
		副菜 大豆もやしの香味炒め	ベーコン みそ		チンゲン菜	しょうが にんにく 大豆もやし		サラダ油		
		その他 ブドウゼリー								
その他 牛乳		牛乳								
29(金)	コンポ ート って?	主食 なす入りミートソースのスパゲティ(めん)					スパゲティ	バスタイル(乳)	794 kcal 38.5 g 22.5 g	コンポートとは、果物をシロップやワインで煮込んだお菓子のことです。今日の給食は洋梨を使っていますが、りんごやももなどいろいろな果物でコンポートを作ることができます。
		主菜 " (ミートソース)	豚肉 牛肉	粉チーズ	にんじん トマト パセリ	なす しょうが に んにく 玉ねぎ		サラダ油		
		副菜 海藻とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ わかめ 聖わかめ 昆 布 とさかのり		キャベツ きゅうり		サラダ油		
		その他 洋梨コンポート				洋梨	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						