

7月 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

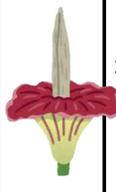
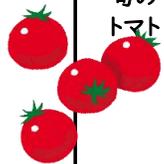
※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
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

暑さに負けない
食欲が出る食事

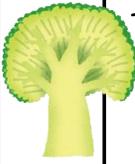
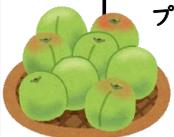
※ 気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。

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	一口メモ
	コンニャクについて	主食 ツナピザトースト	まぐろ	チーズ	ピーマン トマト	玉ねぎ	パン(小麦・乳)	サラダ油	759 34.4 28.8 3.1 サトイモ科の植物で「ゾウの足」とか「悪魔の舌」とも言われ、それぞれ芋の花の形態に由来するそうです。この花を見られた人は、とてもラッキーです、国内生産地1位群馬県、2位栃木県、3位茨城県と、日本では、ほとんどが北関東で生産されています。
		副菜 こんにゃくと海藻のサラダ		昆布 わかめ		きゅうり もやし	こんにゃく ドレッシング(レモン)		
		副菜 ミートボールと野菜のスープ	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん	玉ねぎ キャベツ ショウガ にんにく	でんぷん	サラダ油	
		副菜 レモンヨーグルト		乳(ヨーグルト)					
		その他 牛乳		牛乳					
	なすの おいしい 季節です	主食 ご飯					米		804 33 19.6 3.2 なすは今が旬で、夏から秋まで収穫ができます。初夏のなすは水分が多くてやわらかく、どんな料理にしてもおいしいです。なすの紫色には「ナスニン」という色素が含まれていて、ナスニンは生活習慣病の予防に役立ちます。皮ごと食べるのがいいですよ。
		主菜 さばの塩焼き	さば						
		副菜 キャベツともやしのたくあん和え			にんじん	もやし キャベツ だいこん		ごま	
		副菜 なすと油揚げのみそ汁	みそ 油揚げ	だし煮干し	にんじん	玉ねぎ なす	じゃがいも		
		その他 牛乳		牛乳					
	カレーの 美味しさ	主食 ポークカレー ご飯					米 麦		930 29.9 30.8 2.7 カレーの野菜は、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ入りのカレーが、ほとんど家庭で作るカレーですが、ドライカレーや、スープカレーと給食でもいろいろ作りますが、夏のカレーは、特別おいしく感じますね、スパイスもたくさん入っています。
		主菜 カレー	豚肉		にんじん トマト	にんにく ショウガ 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも カレールー(小麦・乳・大豆・リンゴ・バナナ・ごま)	サラダ油	
		副菜 キャベツのサラダ	まぐろ		パプリカ	キャベツ きゅうり コーン		サラダ油	
		副菜 冷凍みかん				みかん			
		その他 牛乳		牛乳					
	旬を 味わう モロヘイヤ	主食 ご飯 ひじき海苔		海苔 ひじき			米 砂糖		873 33.3 32.2 2.8 モロヘイヤの旬は、6月から9月までの、暑い時期、葉を刻むと粘りが出るのが特徴で、スープ・お浸し・揚げ物などいろいろな料理に使用できる食材です、そして栄養たっぷりの野菜で、カルシウムはほうれん草の3倍以上含まれています。
		主菜 春巻き	豚肉 大豆		にんじん	しいたけ 玉ねぎ キャベツ ショウガ	砂糖 小麦粉 春雨 てん粉 米粉	サラダ油	
		副菜 キムチの炒め物	豚肉 牡蠣			もやし しめじ しいたけ はくさい 青梗菜	てん粉	サラダ油	
		その他 モロヘイヤのトマトスープ	たまご 豚肉(ベーコン)		モロヘイヤ トマト にんじん	玉ねぎ			
		その他 牛乳		牛乳					
	七夕行事 給食	主食 ご飯					米		867 29.6 22.1 2.9 七夕は、天の川に隔てられた織姫と彦星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。天の川に輝く琴座のベガが織姫(織女星)で、わし座のアルタイルが彦星(牽牛星)です。この2つの星と白鳥座のデネブを結んだものが「夏の大三角形」と呼ばれています。白鳥座は、二人の橋渡し役となるカササギです。今年の2人は無事に会えるでしょうか。
		主菜 赤魚の照り焼き	赤魚				砂糖		
		副菜 ゴーヤチャンプル	たまご 豚肉 豆腐		ゴーヤ	にんにく もやし 玉ねぎ		サラダ油	
		副菜 そうめん汁	なると だしかつお節		にんじん 小松菜	えのき茸 しいたけ	そうめん		
		その他 牛乳		牛乳					
	旬の トマト	主食 食パン チョコクリーム					パン(小麦・乳)		881 33.7 28.1 2.7 野菜の中でもとびきり登場率が高いのが、トマトでは？ サラダなど生で食べるのがほとんどでしたが、今では炒め物・スープ・煮物・トマトをだしとして使用することもあります。トマトの旬は6月から9月、今では1年中手に入るので、旬がわからなくなってしまっていますが、今がトマトの一番おいしい時期です。
		主菜 ジャーマンポテト	豚肉(ベーコン)	バター		玉ねぎ	じゃがいも		
		副菜 ナゲット	鶏肉 大豆				パン粉 てん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	
		副菜 豆と鶏肉のトマトスープ	キドニービーンズ ひよこ豆 鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ	小麦	サラダ油	
		その他 レモンタルト	たまご	乳		レモン	小麦 砂糖		
		その他 牛乳		牛乳					
	かみなり 汁について 知ろう	主食 ご飯					米		860 34.1 26.8 2.2 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みびょうが入った汁に、稲妻に見立てたきぎ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 あじフライ	あじ 大豆				パン粉	サラダ油	
		副菜 もやしと油揚げのごまみそ和え	油揚げ みそ		小松菜	もやし キャベツ	砂糖	ごま	
		副菜 かみなり汁	たまご 鶏肉 豆腐 だしかつお節	のり	にんじん	えのき茸 しいたけ かんぴょう ねぎ		サラダ油	
		その他 牛乳		牛乳					

7月 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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						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 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。		
		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				
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	一口メモ	
10(木)	ブロッコリーについて 	主食 ご飯						米		806	緑黄野菜の中でブロッコリーは、カロテン量は、少ない方で、葉物野菜と違い、一度にたくさん食べることができる、β-カロテンは、体内でビタミンAに変化し鉄分吸収を助け、軟膜を健康に保ち酸化作用を発揮して、がんや動脈硬化予防に役立っています。
		副菜 かりん揚げ	豚肉				にんにく ショウガ ごぼう	米粉 でん粉 砂糖	サラダ油	31.6	
		その他 ブロッコリーサラダ				ブロッコリー にんじん	もやし コーン	砂糖	ごま油 ごま	23.1	
		副菜 ナスのみそ汁	油揚げ みそ だしかつお節			小松菜	ナス えのき茸			2.5	
		その他 牛乳		牛乳							
11(金)	酢の効果を知ろう 	主食 ご飯						米		704	お酢はダイエットの効果、血圧を下げる効果、血糖値の上昇を穏やかにする効果、骨粗しょう症の予防、疲労回復、便秘解消など、様々な健康効果が期待できます。また調理面においても、抗菌作用、減塩効果、食材の色を鮮やかにする効果などがあります。
		主菜 焼餃子	豚肉 鶏肉 大豆			ニラ	キャベツ 玉ねぎ ショウガ	砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油	23.8	
		副菜 バンサンスー	豚肉(ハム)			にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま	17.3	
		副菜 たまごの中華スープ	たまご			にんじん	えのき茸 しいたけ 青梗菜	でん粉	ごま油	2.1	
		その他 牛乳		牛乳							
14(月)	じゃがいもの効能 	主食 ご飯						米		777	じゃがおもは免疫力を高め、風邪予防、肌の健康効果のビタミンC、腸内環境を整える食物繊維、血圧むくみ予防に効果的なカリウム、などが多く含まれている、じゃがいもに含まれている天然毒素「ソラニン」は芽が出ている部分や緑色に変色している部分に多く含まれています。
		主菜 たらの甘酢あんかけ	たら				ショウガ	でん粉 米粉 砂糖	サラダ油	30.3	
		副菜 ごまみそ和え	みそ			にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま	14.8	
		副菜 じゃがいものみそ汁	だしかつお節	わかめ		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		2.9	
		その他 牛乳									
15(火)	冷やし中華を作ろう 	主食 冷やし中華				にんじん きゅうり もやし		小麦 砂糖	ごま油	845	この季節、冷やし中華は、食べたい一品です。給食においては今回のかたちの冷やし中華でしか提供できませんが、自宅では、たくさんのお具を彩り良くならべて、作って見てください。
		副菜 厚焼きたまご	たまご だしかつお節					砂糖	サラダ油	30.6	
		その他 フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト			パイナップル みかん 黄桃			28.4	
		その他 牛乳		牛乳						3.2	
16(水)	梅で食欲アップ 	主食 鶏そぼろ丼(ご飯)						米		756	梅というすとっぴいイメージですが、梅の酸味は「クエン酸」によるものです。クエン酸は疲労回復に役立ちます。梅干しが昔から「夏バテ予防」や「元気を出すための食べ物」として重宝されてきた理由かもしれません。
		主菜 // (鶏そぼろ)	鶏肉				ショウガ	しらたき 砂糖	サラダ油	33.8	
		副菜 小松菜ともやしの梅肉和え	まぐろ節			小松菜 にんじん	もやし 梅			18	
		副菜 実だくさんみそ汁	油揚げ みそ だしかつお節			にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	じゃがいも		2.5	
		その他 牛乳		牛乳							
17(木)	カツオのお話 	主食 ワカメご飯		わかめ				米 砂糖	ごま	751	カツオはサバ科の回遊魚で、日本の食卓に欠かせない魚の一つ、カツオ節や刺身、かつおのたたきなど、様々な料理に使われています。特に春の初カツオ、秋には戻りカツオとして知られています。
		主菜 カツオのカツ	カツオ				玉ねぎ ショウガ	パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	30.7	
		副菜 チーズサラダ	大豆	チーズ	にんじん		キャベツ きゅうり コーン			20.8	
		副菜 トマトとベーコンのスープ	豚肉(ベーコン)			トマト にんじん	玉ねぎ えのき茸			2.6	
		その他 牛乳		牛乳							
18(金)	もつけっぱいday 	主食 ご飯						米		882	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。生のふくべを使った料理は、収穫時期である7月頃にしか食べることができません。スープのだしを吸い込んだふくべと、サラダのかんぴょう、両方の味や食感を楽しんでください。明日から夏休みに入ります、規則正しい食生活を送ってください。
		主菜 ユーリンチ	鶏肉				ねぎ ショウガ	砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油	31.1	
		副菜 かんぴょうときゅうりのチョレギ風サラダ		わかめ	にんじん		かんぴょう きゅうり にんにく レモン		ごま油 ごま サラダ油	31.8	
		副菜 ふくべとほたての中華風スープ	たまご ほたて 豆腐			にんじん 小松菜	しいたけ ふくべ ショウガ ねぎ	でんぷん		2.5	
		その他 フローズンヨーグルト		乳 脱脂粉乳 バター				砂糖			
		その他 牛乳		牛乳							