

9月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※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

Table with 3 columns: おもに体をつくるあか, おもに体の調子を整えるみどり, おもにエネルギーのもとになるきいろ. Sub-headers include たんぱく質, 無機質(カルシウム), ビタミン・無機質, 炭水化物, 脂質.

エネルギー(kcal)たんぱく質(9)脂質(9)塩分(9)

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。

Main table with columns: 日曜, 今日の給食のねらい, こんだて (Main Course, Side Dish, Dessert, etc.), 使用食品, エネルギー, ねらい. Includes icons for various food items like salmon, chicken, and vegetables.

# 9月

## 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※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					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ		
		おもに体をつくる あか		おもに体の調子を整える みどり		おもにエネルギーのもとになる きいろ				
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま				
日曜	今日の給食のねらい	こんだて		たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質		
17(水)	なすの おいしい 季節です 	主食 下野市産米のご飯					米		606 23.6 20.1 2.1	秋は、なすが一番おいしくなる季節です。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、揚げ物や今日のような炒め物にすると味も一層おいしくなります。
18(木)	野菜を 食べよう 	主食 アジフライサンド(丸パン)					パン(小麦・乳)		719 23.7 31.5 3.4	野菜にはビタミンやミネラルがたくさん含まれていて体の調子を整えてくれる働きがあります。1日にとる野菜の目標量は350g以上です。野菜をゆでたり、煮たりして火を通すと野菜の見た目が減るのでたくさん食べられます。
19(金)	しもつけ いっぱい 	主食 下野市産米のご飯					米		601 28.1 19.4 1.9	「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んにんにく、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)	茎わかめ について 知ろう 	主食 下野市産米のご飯					米		583 26.9 16.5 2.3	今日のきんぴらに使われている茎わかめは、わかめの中心の茎の部分の部分を細く切ったものです。少しかたいので、よくかんで、美味しい歯ごたえを楽しみましょう。
24(水)	栄養満点 切り干し大根 	主食 豚肉と切干大根のピビンパ(ご飯)					米		600 24.4 22.5 2.2	切り干し大根は、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、甘みと旨味が増え、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。
25(木)	夏バテ 解消には 栄養バラン スのよい食 事 	主食 いりこ菜飯					米	ごま	662 24.8 17.1 2.2	夏バテを解消するための3つのポイント ①疲れの回復に欠かせないたんぱく質をとる ②体調を整えるにはビタミンを ③ミネラルの補給も欠かせません 主食・主菜・副菜のそろった食事をしっかりとみましょう。
26(金)	今年最後の 冷やしうどん を天ぷら と一緒に味 わおう 	主食 冷やしうどん(うどん)					うどん		647 22.0 25.9 3.8	なぜ「うどん」という名前? 奈良時代に、小麦粉の皮に餡子を包んで煮た「こんどん」という、おまんじゅうのような食べ物から中国から伝わりました。その後、「こんどん」は「うどん」と呼ばれるようになり、「うどん」になったといわれています。
29(月)	いかに ついて 知ろう 	主食 下野市産米のご飯					米		634 21.2 21.3 2.4	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とむことで、あごや口の筋肉が発達します。
30(火)	きのこの 栄養に ついて 	主食 ひじきご飯					米	こんにゃく さとう	640 27.1 20.5 2.0	ハンバーグソースに、風味や食感の違い、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。

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。

9月の献立は、夏休みが終わって学校での活動が始まり、夏の疲れがでてくる今！に効果的なお酢やレモンを使った料理や、香りの良い生姜や炒めた葱を使って作る食欲増進のメニューです。モリモリ食べて、夏の疲れを吹き飛ばして元気に活動しましょう。

