

7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ギーです			
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 大まめ製品	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
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 (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。
	一口メモ

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		
1(水)	いわしに ついて 知ろう 	主食 下野市産米のご飯				米		610	いわしには、DHAやEPAが含まれているので、脳の働きをよくしたり、血液をさらさらにして、肌や皮膚の健康を保つのに役立ちます。今日のおかか煮は、骨ごとやわらかく煮てあるので、骨や歯を強くするカルシウムもたっぷりとれます。
		主菜 いわしのおかか煮	いわし だしかつおぶし			さとう でんぶん		25.2	
		副菜 六品目のきんぴら	ちくわ		にんじん ごぼう たけのこ しいたけ	こんにやく さとう	ごま サラダあぶら	17.8	
		副菜 小松菜とふんわりたまごのみそ汁	たまご どうふ みそ だしかつおぶし		にんじん こまつな えのきたけ	でんぶん		2.1	
		その他 牛乳		牛にゆう					
2(木)	バランスのとれた食事 で元気な 体を作る	主食 手作りはちみつレモントースト			レモン	パン(小麦・乳) さとう はちみつ	バター	633	熱中症の予防には水分とミネラルの補給が重要です。毎日の朝ごはんをしっかり食べるとは、水分や塩分の補給になり、日中の熱中症対策につながります。バランスよく食事をして、暑さに負けない体を作りましょう。
		主菜 ウインナーと豆のカレー煮	ウインナー 赤いんげんまめ ひよこまめ		にんじん たまねぎ にんにく (トマト・ブルーネ)	じゃがいも カレー ルウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・トマト)	サラダあぶら	20.6	
		副菜 こんにやくと海藻のフレンチサラダ		わかめ こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ	こんにやく	サラダあぶら	23.9	
		その他 牛乳		牛にゆう				2.7	
3(金)	なすの おいしい 季節です 	主食 下野市産米のご飯				米		646	なすは、夏から秋まで収穫でき、初夏のなすは水分が多くてやわらかいのが特徴です。なすの紫色には「ナスニン」という色素が含まれており、このナスニンは生活習慣病予防に役立つと言われていますからモリモリ食べましょう。
		主菜 鶏肉のねぎ塩焼き	とり肉		ねぎ しょうが にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	31.7	
		副菜 チンゲン菜ともやしのおひたし	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん もやし			21.7	
		副菜 揚げなすと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ だし かつおぶし		にんじん たまねぎ なす		サラダあぶら	1.9	
		その他 牛乳		牛にゆう					
6(月)	七夕お楽しみ献立 パート① 	主食 夏野菜のカレーライス(下野市産米のご飯)				米		725	今日は、夏野菜をたっぷり使った夏野菜のカレーです。どんな夏野菜が使われているか、献立表を見てください。そして☆明日は七夕です。"明日晴れて、夜星がきれいに見えますように"と、願いを込めて1日前の今日の献立には、星のコロッケをつけました☆
		主菜 //	ぎゅう肉 えだまめ (大豆)		にんじん トマト かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが たまねぎ なす (ブルーネ)	カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ごま・ココナッツ・トマト)	サラダあぶら	22.4	
		副菜 七夕前日の星のコロッケ	とり肉 ぶた肉	1年に1回	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	サラダあぶら	27.8	
		副菜 チーズサラダ			チーズ	あかパプリカ キャベツ きゅうり	サラダあぶら	2.6	
		その他 牛乳			牛にゆう				
7(火)	七夕お楽しみ献立 パート②  	主食 肉ちらし寿司(下野市産米の酢飯)				米 さとう		665	今日は七夕です。七夕お楽しみ献立では、天の川を魚めんで、その周りを彩る星を星型のかまぼこや、なるとで表現して"魚そうめん汁"を作ります。そして、七夕の天の川をイメージした一年に一回だけの特別デザートもつくります。七夕お楽しみ献立を楽しく食べましょう。
		主菜 //	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん ごぼう かんぴょう しいたけ	さとう	サラダあぶら	26.1	
		主菜 厚焼きたまご	たまご だし かつおぶし ゼラチン			でんぶん さとう	サラダあぶら	22.8	
		副菜 魚そうめん汁	なると どうふ だし かつおぶし うおめん かまぼこ	1年に1回	にんじん さやいんげん えのきだけ	でんぶん さとう		2.3	
		その他 七夕お楽しみデザート		1年に1回	かんてん	みかん ぶどう レモン	さとう		
		その他 牛乳			牛にゆう				
8(水)	梅で 食欲 アップ 	主食 下野市産米のご飯				米		616	梅には、すっぱいイメージがあります。その酸っぱさは「クエン酸」によるもので、疲れをとってくれるのに役立ちます。梅干しが「夏バテ予防」や「元気を出すための食べ物」として大切にされてきた理由かもしれません。
		主菜 さばのごま風味焼き	さば				ごま	28.0	
		副菜 小松菜ともやしのほんのり甘口の梅肉和え	まぐろぶし		こまつな にんじん もやし うめ(りんご)	さとう		16.9	
		副菜 かつおのおだしがじっくりみてるじゃがいもと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ だし かつおぶし		わかめ	ねぎ にんじん	じゃがいも	2.2	
		その他 牛乳			牛にゆう				
9(木)	旬を 味わおう とうもろ こし 	主食 うずまきはちみつパン				パン(小麦・乳) はちみつ		674	夏野菜の代名詞ともいえるのが、とうもろこしです。下野市は、とうもろこしの栽培が盛んです。収穫するとすぐに鮮度が落ちてしまうので、地元で採れる新鮮なとうもろこしのおいしさは格別です。
		主菜 チリコンカン	だいず 赤いんげんまめ 牛肉 ぶた肉		にんじん バジル たまねぎ にんにく (ブルーネ・トマト)		サラダあぶら	28.4	
		主菜 彩りサラダ			あかパプリカ キャベツ きゅうり		サラダあぶら	23.3	
		副菜 ふかしとうもろこし		1年に1回	とうもろこし			2.1	
		その他 牛乳			牛にゆう				

小学生(3~4年生)一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2~32.5g 脂質14.5g~21.6g 塩分2.0g未満

7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ギーです				
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 大まめ製品	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
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 (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。
一口メモ	

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		
10(金) 	かみなり汁 に ついて 知ろう	主食 下野市産米のご飯				米		668	栃木県は、日本の中でも雷の多い地域といわれています。
		主菜 今日はキリッとソースがけあじフライ	あじ		(ブルー・トマト)	でんぶん パンこ	サラダあぶら	27.9	今日のかみなり汁は、栃木県の特産物のかんぴょうを使った汁に、
		副菜 野菜のごまみそ和え	あぶらあげ みそ		こまつな キャベツ にんじん	さとう	ごま	20.7	稲妻に見立てたさざみのりをのせて食べます。豆腐を炒めるときに、
		副菜 かみなり汁	とり肉 だしかつおぶし とうふ たまご		にんじん ねぎ かんぴょう ごぼう	でんぶん	サラダあぶら	2.0	雷のような大きな音がするためこの料理名がついたともいわれています。のりの稲妻をのせて食べましょう。
		〃 (稲妻用の小袋のり)		のり					
		その他 牛乳		牛にゆう					
13(月) 	今が旬の ピーマンを 使ったチン ジャオロー スを食べ ましょう	主食 下野市産米のご飯				米		660	チンジャオロースーに使われているピーマンが苦手という人もいます。給食センターでは、美味しく食べてもらおうとひと手間かけて、苦みを抑えて調理しています。ピーマンが苦手と言っていた人も、「あれっ!!おいしいかも!」となるような"チンジャオロースー"を作りますから、ぜひ食べてみましょう。
		主菜 チンジャオロースー	ぶた肉 (牡蠣)		にんじん ピーマン しょうが たけのこ	でんぶん さとう	サラダあぶら	26.0	
		副菜 揚げギョウザ(1個)	ぶた肉 とり肉 だいず		にら キャベツ たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ でんぶん	サラダあぶら	22.1	
		副菜 バンサンスー			にんじん もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	1.5	
		その他 牛乳		牛にゆう					
14(火)	モロに ついて 知ろう	主食 食パン				パン(小麦・乳)		612	栃木県は海に隣接していないため、今のように流通や冷蔵施設などが整っていなかった昔は生鮮魚はととても貴重でした。モロは、日持ちがして食感が柔らかく、小骨がないことから、食べやすい魚として広く県民に受け入れられてきました。また低脂質・低カロリーかつ高たんぱく質と栄養面でも優れた食材です。
		主菜 チョコクリーム		(乳)			(カカオ)	28.0	
		主菜 モロの香草パン粉焼き	モロ	チーズ	パズル にんにく	パンこ	サラダあぶら	18.8	
		副菜 キャベツのイタリアンサラダ			こまつな にんじん キャベツ		ドレッシング(りんご・大豆・ピーマン・玉ねぎ・にんにく)	2.5	
		副菜 レタスのスープ	ウインナー		にんじん たまねぎ レタス とうもろこし	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛にゆう					
15(水) 	旬を 味わおう モロヘイヤ	主食 下野市産米のご飯				米		612	葉を刻むと粘りが出るのが特徴の夏野菜、モロヘイヤ。旬は6~9月の暑い時期です。栄養たっぷり
		主菜 ホイコーロー	ぶた肉 (牡蠣)		にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ たけのこ	でんぶん さとう	サラダあぶら	24.0	の野菜で、特にカルシウムは、ほうれん草の3倍以上含まれています。アラビア語で「王家のもの」という意味があります。
		副菜 きゅうりとわかめの中華和え		わかめ	きゅうり もやし にんじん		ごまあぶら サラダあぶら	20.3	
		副菜 モロヘイヤとトマトのたまごスープ	ハム たまご		モロヘイヤ トマト たまねぎ	でんぶん	サラダあぶら	2.2	
		その他 牛乳	1年に1回	牛にゆう					
16(木) 	旬を 味わおう ゴーヤー	主食 冷やしうどん				うどん		631	ゴーヤーは別名「にがうり」というくらい、苦味の特徴の野菜です。国分寺学校給食センターでは、苦手な人でも食べられるように塩もみをして、下茹でして苦味をおさえています。この苦みに夏バテ予防の栄養がたっぷり入っていますので、しっかり食べましょう。
		その他 〃 (めんつゆ)	だしかつおぶし	だしにぼし		さとう		27.2	
		主菜 ちくわの磯辺揚げ(1~3年1個・4~6年2個)	ちくわ	あおこ		こめこ	サラダあぶら	22.2	
		副菜 ゴーヤーチャンプルー	やきぶた なまあげ たまご		にんじん ゴーヤー にんにく キャベツ たまねぎ	でんぶん	サラダあぶら	3.6	
		その他 栃木県産牛乳で作られたヨーグルト		ヨーグルト					
		その他 牛乳		牛にゆう					
17(金) 	しもつけ いっぱい かんぴょう (ふくべ) いっぱい day	主食 下野市産米のご飯				米		642	しもつけいっぱいdayなどの給食でいつも使われている"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。
		主菜 下野市産鶏肉の香味焼き	とり肉		ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら	28.4	今日のみそ汁に使われている、"生のふくべ"を使えるのは、一年の中でも収穫期の今だけ。それも、ふくべを栽培している下野市だからこそ、食べられる貴重な食材です。食感もトロとしていておいしいので、よく味わって食べましょう。
		副菜 下野市生産日本一のかんぴょうの昆布和え		こんぶ	にんじん かんぴょう きゅうり		ごまあぶら	17.2	
		副菜 下野市産ふくべのみそ汁	だしかつおぶし ゆば(大豆) みそ		こまつな ふくべ ねぎ にんじん			1.9	
		その他 冷凍みかん			みかん				
		その他 牛乳		牛にゆう					