

9月

給食献立予定表

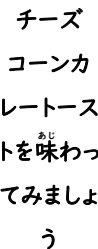
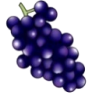
下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※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ギーです

| おもに体をつくる<br>あか              |                                               | おもに体の調子を<br>整える みどり  | おもにエネルギーの<br>もとになる きいろ |                    |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|----------------------|------------------------|--------------------|
| さかな・肉・卵<br>だいず・せいひん<br>大豆製品 | ぎゅうにゅうにゅうせいひん<br>牛乳・乳製品・<br>こぎかな かい<br>小魚・海そう | やさい<br>野菜・くだもの・きのこなど | こめ・パン・<br>めん・いも        | あぶら<br>油・バター<br>ごま |
| たんぱく質                       | 無機質<br>(カルシウム)                                | ビタミン・無機質             | 炭水化物                   | 脂質                 |

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<br>のねらい                                                                                                                | こんだて |                                     | たんぱく質 | 無機質<br>(カルシウム)                | ビタミン・無機質                           | 炭水化物                                              | 脂質               | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | 一口メモ                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------|-------|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1(火)                                                                               | <br>チーズ<br>コーンカ<br>レートース<br>トを味わっ<br>てみましょう | 主食   | チーズコーンカレートースト                       | NEW   | チーズ                           | パセリ どうもろこし                         | パン(小麦・乳)                                          | ドレッシング(大豆)       | 677<br>29.0<br>21.5<br>2.9                    | 今日の給食は"チーズコーン<br>カレートースト"です。食パンの上<br>に乗せて焼く、チーズの中へカ<br>レー粉を混ぜて作ります。セン<br>ターの調理員さん手作りのトー<br>ーストをおいしく食べましょう。   |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 主菜   | チキンビーンズ                             |       | とり肉 だいず                       | にんじん たまねぎ (トマト)                    | じゃがいも ブラウン<br>ルウ(小麦・牛肉・大<br>豆・豚肉・りんご・トマ<br>ト) さとう | サラダあぶら           |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 副菜   | 海藻のイタリアンサラダ                         |       | こんぶ わかめ                       | にんじん きゅうり キャベツ (赤ピーマン・パジ<br>ル・玉ねぎ) | さとう                                               | ドレッシング(オリーブ)     |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | その他  | マスカットゼリー                            | NEW   |                               | ぶどう                                | さとう                                               |                  |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | その他  | 牛乳                                  |       | 牛にゅう                          |                                    |                                                   |                  |                                               |                                                                                                              |
|    | 小松菜に<br>ついて<br>知ろう                                                                                                           | 主食   | 下野市産米のご飯                            |       |                               |                                    | 米                                                 |                  | 695<br>30.9<br>23.4<br>2.5                    | 小松菜は、短い期間で収穫で<br>きるため、夏にも収穫しやすい貴<br>重な葉物野菜です。カルシウム<br>やビタミンも多く含まれています<br>から、モリモリ食べましょう。                      |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 主菜   | さわらのかば焼き風たれかけ                       | NEW   | さわら                           | しょうが                               | こめこ さとう でんぶ<br>ん                                  | サラダあぶら           |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 副菜   | 小松菜のたまごとし                           |       | たまご ハム                        | にんじん こまつな きくらげ キャベツ                | でんぶん                                              | サラダあぶら           |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 副菜   | 大根と油揚げのみそ汁                          |       | あぶらあげ みそ                      | だしにぼし                              | にんじん だいこん ねぎ えのきたけ                                | サラダあぶら           |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | その他  | 牛乳                                  |       | 牛にゅう                          |                                    |                                                   |                  |                                               |                                                                                                              |
|   | 酢を<br>使った<br>麺料理で<br>夏バテ<br>対策                                                                                               | 主食   | 冷やし中華(中華麺)                          | 今年は最後 |                               |                                    | ちゅうかめん(小麦)                                        | ごまあぶら            | 579<br>21.8<br>17.2<br>3.4                    | 暑い時期に食べたいめん料理<br>のひとつが、冷やし中華です。ゆ<br>でて水でしめた中華麺の上に、<br>具材をのせて酢を使ったタレを<br>かけていただきます。                           |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 副菜   | // (野菜と錦糸たまご)                       |       | とり肉 たまご                       | くきわかめ                              | さとう でんぶん                                          | サラダあぶら ごま        |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | その他  | // (タレ)                             |       |                               |                                    | さとう                                               | ごまあぶら            |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 主菜   | ポークシューマイ(1個)                        |       | ぶた肉                           | たまねぎ しょうが                          | パンこ さとう 小麦こ<br>でんぶん                               |                  |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | その他  | フルーツポンチ                             | NEW   |                               | パイナップル もも いちご レモン                  | さとう                                               |                  |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | その他  | 牛乳                                  |       | 牛にゅう                          |                                    |                                                   |                  |                                               |                                                                                                              |
|  | 梅の栄養<br>を知ろう                                                                                                                 | 主食   | 下野市産米のご飯                            |       |                               |                                    | 米                                                 |                  | 662<br>29.5<br>21.7<br>2.0                    | 梅干しのすっぱい味は、クエン<br>酸で、疲れを体に残さないように<br>するために役立ちます。今日は、<br>ゆでた野菜と焼いたちりめん<br>じゃこといっしょに和えました。                     |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 主菜   | センター自慢の豚肉のスタミナ炒め                    |       | ぶた肉                           | にんじん ピーマン になしょうが にんにく た<br>まねぎ     | さとう                                               | サラダあぶら ごま        |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 副菜   | 小松菜とキャベツの焼きじゃこ梅和え                   |       |                               | ちりめんじゃこ                            | こまつな にんじん キャベツ うめ(りんご)                            | さとう              |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 副菜   | じゃがいもと生揚げのみそ汁                       |       | 生あげ みそ だしかつ<br>おぶし            | さやいんげん ねぎ                          | じゃがいも                                             |                  |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | その他  | 牛乳                                  |       | 牛にゅう                          |                                    |                                                   |                  |                                               |                                                                                                              |
|  | 香味野菜<br>で食欲<br>アップ                                                                                                           | 主食   | 下野市産米のご飯                            |       |                               |                                    | 米                                                 |                  | 659<br>24.9<br>21.1<br>1.8                    | ユーリンチーのタレには、ねぎや<br>しょうがが使われています。ねぎ<br>やししょうがは、料理の香りや味を<br>よくしてくれる野菜です。このよう<br>な野菜を「香味野菜」といいま<br>す。           |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 主菜   | ユーリンチー                              |       | とり肉                           | ねぎ しょうが                            | 米こ さとう                                            | サラダあぶら ごまあ<br>ぶら |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 副菜   | 大根とわかめのキムチ和え                        |       |                               | わかめ                                | にんじん だいこん (りんご・トマト)                               |                  |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 副菜   | 春雨スープ                               |       | ハム                            | にんじん チンゲンサイ キャベツ きくらげ しょ<br>うが ねぎ  | はるさめ                                              | サラダあぶら           |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | その他  | 牛乳                                  |       | 牛にゅう                          |                                    |                                                   |                  |                                               |                                                                                                              |
|  | スパイス<br>で元気<br>アップ!                                                                                                          | 主食   | 3種類のひき肉と2種類の豆のカレーライス<br>(下野市産米の麦ご飯) |       |                               |                                    | 米 大麦                                              |                  | 725<br>26.5<br>23.6<br>2.2                    | カレーパウダーは、スパイスを<br>く組み合わせで作られます。スパイ<br>スのよい香りは、食欲を高めてく<br>れます。今日は、2種類の豆と3<br>種類のひき肉、野菜をいっしょに<br>煮こんだカレーです。    |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 主菜   | // (カレー)                            |       | 牛肉 ぶた肉 とり肉<br>だいず 白いんげんま<br>め | トマト にんじん にんにく たまねぎ さやいんげ<br>ん      | カレールウ(小麦・乳・<br>大豆・りんご・バナナ・<br>カカオ・トマト)            | サラダあぶら           |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 副菜   | 彩り野菜サラダ                             |       |                               | 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり              | さとう                                               | サラダあぶら           |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 副菜   | 栃木県産牛乳で作られたヨーグルト                    |       |                               | ヨーグルト                              |                                                   |                  |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 副菜   | 牛乳                                  |       | 牛にゅう                          |                                    |                                                   |                  |                                               |                                                                                                              |
|  | さばの<br>栄養に<br>ついて<br>知ろう                                                                                                     | 主食   | 下野市産米のご飯                            |       |                               |                                    | 米                                                 |                  | 627<br>29.8<br>19.9<br>1.6                    | さばには、体に必要なあぶらが<br>多く含まれています。このあぶら<br>は、脳や神経をつくるために大切<br>な成分です。さばをしっかりと食べ<br>て、元気な体をつくりましょう。                  |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 主菜   | 焼きさばの葱ソースがけ                         |       | さば                            | しょうが ねぎ にんにく                       | さとう でんぶん                                          | ごまあぶら            |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 副菜   | 小松菜ともやしの のり和え                       |       |                               | のり                                 | こまつな にんじん もやし                                     |                  |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 副菜   | かつおのだしでじっくり煮込んだ豚肉と大根<br>の煮物         |       | ぶた肉 だしかつおぶ<br>し               | にんじん しょうが だいこん しいたけ                | こんにゃく さとう                                         | サラダあぶら           |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | その他  | 牛乳                                  |       | 牛にゅう                          |                                    |                                                   |                  |                                               |                                                                                                              |
|  | 旬を<br>味わおう<br>巨峰                                                                                                             | 主食   | ミニ黒糖ロールパン                           |       |                               |                                    | パン(小麦・乳) くら<br>ざとう                                |                  | 586<br>27.5<br>18.3<br>2.5                    | 巨峰は、日本で生まれたぶどう<br>です。香りが良く、甘みが強くや<br>さしい酸味があります。栃木県で<br>は栃木市大平のぶどうが有名で<br>す。丸ごと一口で食べずによくか<br>んで食べましょう。       |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 主菜   | オムレツ                                |       | たまご                           |                                    | でんぶん                                              | サラダあぶら           |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 副菜   | チキンとなすのトマトペンネ                       |       | とり肉                           | トマト ブロッコリー にんにく なす たまねぎ            | ペンネ(小麦) さとう                                       | サラダあぶら           |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 副菜   | 角切り野菜スープ                            |       | ベーコン                          | にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ(大豆)            |                                                   |                  |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | その他  | 巨峰(2粒)                              | NEW   |                               | ぶどう                                |                                                   |                  |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | その他  | 牛乳                                  | 1年に1回 | 牛にゅう                          |                                    |                                                   |                  |                                               |                                                                                                              |
| 11(金)                                                                              | モロフライ<br>をトマトケ<br>チャップ<br>ソースで<br>食べよう                                                                                       | 主食   | 下野市産米のご飯                            | NEW   |                               |                                    | 米                                                 |                  | 613<br>24.8<br>15.5<br>2                      | モロは日持ちのする魚で、海の<br>ない栃木県でも昔からよく食べ<br>られている魚です。くせが少なく<br>身がやわらかいのが特徴です。<br>今日は、フライにして、少し甘いケ<br>チャップソースを作っかけます。 |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 主菜   | モロフライのケチャップソースがけ                    |       | モロ だいず                        | (トマト・りんご)                          | 小麦こ パンこ でんぶ<br>ん コーンスターチ さ<br>とう                  | サラダあぶら           |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 副菜   | もやしとえのきたけのおひたし                      |       | あぶらあげ かつおぶ<br>し               | にんじん キャベツ もやし えのきたけ                |                                                   |                  |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | 副菜   | 焼きかぼちゃのみそ汁                          |       | とうふ みそ                        | だしにぼし                              | かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう                                  |                  |                                               |                                                                                                              |
|                                                                                    |                                                                                                                              | その他  | 牛乳                                  |       | 牛にゅう                          |                                    |                                                   |                  |                                               |                                                                                                              |

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。

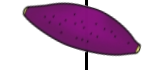
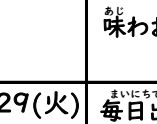
使用食品 ( )は食品に含まれるアレルギーです

| おもに体をつくる<br>あか              |                                               | おもに体の調子を<br>整える みどり  | おもに エネルギーの<br>もとになる きいろ |                    |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------|
| さかな・肉・卵<br>だいず・せいひん<br>大豆製品 | ぎゅうじゅうにゅうせいひん<br>牛乳・乳製品・<br>こさかな・かい<br>小魚・海そう | やさい<br>野菜・くだもの・きのこなど | こめ<br>米・パン・<br>めん・いも    | あぶら<br>油・バター<br>ごま |
| たんぱく質                       | 無機質<br>(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  
なつ 夏バテを回復する食事  
かいふく 回復  
しょうじ 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                                                                                                                                           | こんだて                                                                                                              | たんぱく質 | 無機質<br>(カルシウム) | ビタミン・無機質 | 炭水化物     | 脂質 | 一口メモ                                                                                                                                          |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------|----------|----------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14(月) | 根菜について<br>しろう<br>知ろう<br>                                            | 主食 親子丼 (下野市産米のご飯)<br>主菜 // (具)<br>副菜 キャベツときゅうりの昆布和え<br>副菜 根菜のみそ汁<br>その他 乳酸菌入りゼリー<br>その他 牛乳                        |       |                |          | 米        |    | 684<br>28.2<br>18.9<br>2.5<br>だいこんやにんじん、ごぼうなどの土の中で育つ野菜を根菜とい<br>います。根菜には食物せんいが<br>多く含まれていて、おなかの調子<br>を整えるはたらきがあります。                            |
| 15(火) | なつ 夏バテ<br>かいしょう 解消には<br>えいよう 栄養バランス<br>の<br>よい食事を<br>しろう<br>知ろう<br> | 主食 ツナサンド(コッペパン)<br>主菜 // (具)<br>副菜 カラフルサラダ<br>副菜 夏のミネストローネ<br>その他 牛乳                                              |       |                |          | パン(小麦・乳) |    | 748<br>30.6<br>28.1<br>3.1<br>なつ 夏バテを解消するには疲労を回<br>復させたり、体調を整えるビタミン<br>や無機質をとることが大切です。主<br>食・主菜・副菜のそろった、栄養バ<br>ランスの良い食事をとりましょう。               |
| 16(水) | ぶたにく 豚肉で<br>なつ 夏の<br>つか 疲れを<br>かいふく 回復<br>                          | 主食 下野市産米のご飯<br>主菜 豚肉とエリンギのピリ辛炒め<br>副菜 春巻き<br>副菜 わかめスープ<br>その他 牛乳                                                  |       |                |          | 米        |    | 696<br>24.3<br>27.1<br>2.0<br>ぶたにく ふく 豚肉に含まれるビタミンB <sub>1</sub> は、<br>からだを動かすエネルギーづくりを<br>助けてくれる栄養素です。暑さに<br>負けられない体をつくりましょう。                 |
| 17(木) | さつまいも<br>について<br>しろう<br>知ろう<br>                                   | 主食 下野市産米のご飯<br>主菜 ホッケの塩焼き<br>副菜 小松菜のごま酢和え<br>副菜 野菜の豆乳みそ汁<br>その他 牛乳                                                |       |                |          | 米        |    | 614<br>25.3<br>13.5<br>2.0<br>さつまいもは、9月ごろから収穫<br>が始まり、これからおいしい季節<br>をむかえます。今日は、豆乳入り<br>のコクのあるみそ汁にさつまいも<br>を入れました。                             |
| 18(金) | しもつけ<br>いっぱい<br>day<br>                                           | 主食 下野市産米のご飯<br>主菜 下野鶏の香味焼き<br>副菜 かんぴょうの炒め物<br>副菜 にらのかきたま汁<br>その他 牛乳                                               |       |                |          | 米        |    | 628<br>28.6<br>18.6<br>2.0<br>しもつけいっぱいdayは、栃木<br>県や下野市の食材を使った献立<br>の日です。今日は炒め物に、下<br>野市産のかんぴょうが使われて<br>います。                                   |
| 24(木) | お彼岸<br>ぎょうじしよく 行事食<br>                                            | しゅうじょう 冷やしうどん(うどん)<br>主菜 // (小袋つゆ)<br>主菜 天ぷら(手作りいか天ぷら)<br>副菜 // (かき揚げ)<br>副菜 キャベツと生揚げのごまみそ和え<br>その他 おはぎ<br>その他 牛乳 |       |                |          | うどん      |    | 661<br>25.0<br>23.8<br>3.3<br>しゅうじょう ひ 秋分の日をはさんだ7日間を<br>「秋のお彼岸」といいます。お彼<br>岸には、ご先祖を思いながらお<br>墓参りをしたり、「おはぎ」を食べ<br>たりする習慣があります。                 |
| 25(金) | じゅうごや 十五夜<br>たの お楽しみ<br>献立<br>                                    | 主食 下野市産米のご飯<br>主菜 お月見ハンバーグの和風ソースがけ<br>副菜 切干大根の煮付け<br>副菜 みそけんちん汁<br>その他 お楽しみ十五夜デザート<br>その他 牛乳                      |       |                |          | 米        |    | 657<br>24.5<br>17.8<br>2.1<br>じゅうごや つき 十五夜の月は特に美しく「中秋<br>の名月」とも呼ばれます。昔か<br>ら、秋の美りに感謝し、豊作を願<br>う行事として親しまれてきました。<br>栃木県では、けんちん汁を食べ<br>る習慣があります。 |
| 28(月) | じゃこふり<br>かけを混<br>ぜご飯で<br>味わおう<br>                                 | 主食 下野市産米のじゃこふりかけ混ぜご飯<br>主菜 厚焼きたまご<br>副菜 ほうれん草のからし和え<br>副菜 塩鶏肉じゃが<br>その他 牛乳                                        |       |                |          | 米・さとう    | ごま | 641<br>29.0<br>12.7<br>2.2<br>きょう 今日の日ふりかけは、焼いたちり<br>めんじゃこ、昆布、パラパラにした<br>かつおぶし、ごまを使って作りま<br>した。炊き立てのご飯にまぜて、<br>まぜご飯を作ります。                     |
| 29(火) | まいにちで 毎日出る<br>ぎゅうにゅう 牛乳<br>                                       | 主食 下野市産米のご飯<br>主菜 豚肉たっぷりのしょうが炒め<br>副菜 ひじきの炒め煮<br>副菜 豆腐と小松菜のみそ汁<br>その他 牛乳                                          |       |                |          | 米        |    | 631<br>28.0<br>20.8<br>2.1<br>ぎゅうにゅう 牛乳には、骨や歯を作るもとになるカ<br>ルシウムが多く含まれていて、その上<br>吸収率も高いのが特徴です。<br>1日に必要なカルシウムは小学生<br>600~800mgです。               |
| 30(水) | パンサン<br>スー<br>について<br>しろう<br>知ろう<br>                              | 主食 下野市産米のご飯<br>主菜 白身魚のチリソースがけ<br>副菜 パンサンスー<br>副菜 どうもろこしとふわふわたまごのスープ<br>その他 牛乳                                     |       |                |          | 米        |    | 655<br>25.9<br>19.0<br>2.5<br>パンサンスーは中国の料理で<br>す。名前には、パンは和える、サン<br>は3種類、スーは細く切ったもの<br>という意味があります。                                             |

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