

# 9月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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		
おもに体をつくる あか	おもに体の調子を ととの 整えるみどり	おもに エネルギーの もとになる きいろ
さかなにく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうじゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど
たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	炭水化物 脂質

## 今月の献立のわらい

なつ かいふく しょじ  
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	こんだて	たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	炭水化物	脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
1(木)	「冷やし中華」について	主食 冷やし中華(麺) 副菜 (具) 副菜 (小袋スープ) 主菜 揚げギョーザ(2個) その他 フルーツポンチ その他 牛乳	たまご 鶏肉	きゅうり こんにんじん もやし	キャベツ たら たまねぎ しょうが	ごま ぎこ さとう	663 kcal 19.7 g 21.9 g	夏を代表する麺料理、冷やし中華は、冷たい中華麺の上に具材をのせて、酢の効いたタレをかけて食べる料理です。酢に含まれる「クエン酸」には、疲れを体に残さないはたらきがあります。さっぱりとした酸味の風味が食欲をかきたてますね。
2(金)	ぶた肉で夏の疲れを回復	主食 豚丼(ごはん) 主菜 (具) 副菜 小松菜ともやしのごま酢和え 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉 かまぼこ	たまねぎ	ごま しょうが	ごま	625 kcal 24.1 g 20.4 g	ぶた肉に含まれるビタミンB1は、夏バテや疲労回復に役立ちます。ビタミンB1の多いぶた肉と野菜を組み合わせて食べることが大切です。和え物とみそ汁も残さず食べましょう。
5(月)	かぼすとレモンで夏の乗り切ろう	主食 ごはん 主菜 さんまのかぼすレモン煮 副菜 豚肉と野菜の炒め物 副菜 具汁 その他 牛乳	さんま	かぼす レモン	ごま しょうが	ごま	658 kcal 27.1 g 23.4 g	かぼすやレモンのすっぱい味は、クエン酸によるもので、疲れをからだに残さないようにするのに役立ちます。また、暑さで食欲がない時に、さっぱりとした酸味は食欲を高めます。
6(火)	こみ やさい 香味野菜で食欲アップ	主食 ごはん 主菜 ユーリンチー 副菜 もやしときゅうりのキムチ和え 副菜 春雨スープ その他 牛乳	とり肉	ねぎ しょうが	ごま ぎこ さとう	ごま	647 kcal 22.5 g 24.4 g	ユーリンチーのタレには、ねぎやしょうがなどの香味野菜が使われています。香味野菜とは、味を引き立てるために使われる野菜のことで、この他にも、「にら」や「みょうが」などがあります。この香りや味が食欲を高めてくれますね。香味野菜をとり入れて暑い夏を乗り切りましょう。
7(水)	きのこの栄養	主食 ごはん 主菜 和風ハンバーグきのこソース 副菜 くきわかめのきんぴら 副菜 にらとたまごのみそ汁 その他 牛乳	とり肉 ぶた肉 だいす	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく	ごま ぎこ さとう	ごま	650 kcal 25.8 g 19.8 g	日本ではいろいろな種類のきのこが栽培されています。今日のハンバーグソースには、風味や食感が違う2種類のきのこ、ぶなしめじ、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。残さず食べましょう。
8(木)	畑の肉「大豆」	主食 チーズトースト 主菜 ポークビーンズ 副菜 こんにやくサラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	ぶた肉 だいす	たまねぎ にんにく トマト	ごま ぎこ さとう	ごま	684 kcal 28.0 g 22.1 g	ポークビーンズには大豆が使われています。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。その他、じょうぶな骨や歯を作るカルシウム、おなかの調子を整える食物せんいも含まれています。
9(金)	じゅうごや十五夜 ぎょうじよく行事食	主食 ごはん 主菜 ほっけの塩焼き 副菜 もやしのごま和え 副菜 みそけんちん汁 その他 牛乳	ホッケ	もやし キャベツ にんにく	ごま ぎこ さとう	ごま	556 kcal 24.9 g 14.9 g	明日、10日は十五夜です。十五夜の月は特に美しく、「中秋の名月」とも言われます。「お月見」という言葉があるように、十五夜には、栗や、さといも、団子などを食べて、月をながめる風習があります。今日は、さといもを使ったみそけんちん汁です。
12(月)	てづく 手作り じゃこふりかけを味わおう	主食 ごはん 主菜 手作りじゃこふりかけ 主菜 厚焼きたまご 副菜 小松菜のからし和え 副菜 肉じゃが その他 牛乳	かつおぶし	ごま ちりめんじゃこ	ごま ぎこ さとう	ごま	619 kcal 24.8 g 16.2 g	ちりめんじゃこ、昆布、かつおぶし、ごまを炒めて、手作りふりかけを作りました。ちりめんじゃこは、しらすを乾燥させたもので、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。ふりかけをごはんにかけて食べましょう。
13(火)	しゅん くだもの旬の果物「梨」を味わおう	主食 ツナサンド(コッペパン) 主菜 (具) 副菜 トマトとじゃがいものスープ その他 梨(1/8) その他 牛乳	まぐろ	たまねぎ きゅうり	たまねぎ にんにく キャベツ トマト	じゃがいも	642 kcal 24.5 g 27.7 g	梨がお店に出回ると、秋を感じるようになります。夏の暑さで疲れた体に、みずみずしい梨は水分を補給し、疲れを回復させてくれます。今の時期しか食べられない果物です。栃木県でも作られています。
14(水)	ほんば 本場 せんふう 四川風の マーボー豆腐で食欲を!	主食 ごはん 主菜 四川風マーボー豆腐 主菜 えびシューマイ(2個) 副菜 もやしときゅうりのナムル その他 牛乳	ぶた肉 とうふ みそ	にんにく ねぎ	ごま ぎこ さとう	ごま	646 kcal 28.3 g 22.0 g	マーボー豆腐は、中国・四川省が本場の料理です。給食では本場の辛さより控えめにしています。四川風の料理には食欲を出すはたらきがあります。しっかりと食べて、夏の疲れを回復させましょう。

# 9月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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

おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとに エネルギーの もとになる きいろ
からだ おもとに体をつくる あか さかなく・たまご 魚・肉・卵 大豆製品	からだ ちょうし おもとに体の調子を ととの 整えるみどり やさい 野菜・くだもの・きのこなど	おもとに エネルギーの もとになる きいろ こめ 米・パン・ めん・いも あぶら 油・バター ごま

今月の献立のねらい  
なつ かいふく しょじ  
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	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	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
15(木)	スパイス げんき で元氣 アップ! 	主食 チキンカレー(麦ごはん) 主菜 " (カレー) 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳						739 kcal 24.7g 24.7g	カレーパウダーは、30種類以上のスパイスから作られています。食欲を出すにはたらきがあるので、まだ暑いこの季節にもおすすめです。今日は、鶏肉を使ったチキンカレーです。残さず食べて夏バテを予防しましょう。
16(金)	しもつけ いっぱい day 	主食 ごはん 主菜 モロのみそソースかけ 副菜 かんぴょうの酢の物 副菜 いらのかきたま汁 その他 牛乳						592 kcal 26.9g 16.8g	毎月19日は食育の日、今日は3日早い「しもつけいっぱいday」です。栃木県民のソウルフード「モロ」は、ネズミザメのことを指します。今日は、衣をつけて油で揚げた「モロ」に、みそ味のソースをかけました。和え物には下野市が日本一の生産量を誇る「かんぴょう」を使っています。
20(火)	ひがん お彼岸 ぎょうじよく 行事食 	主食 冷やしうどん(うどん) " (めんつゆ) 主菜 いかの天ぷら 副菜 野菜かき揚げ 副菜 キャベツと生揚げのごま味噌和え その他 おはぎ その他 牛乳						675 kcal 25.1g 24.9g	秋分の日をはさんだ7日間を「秋のお彼岸」と言います。お彼岸は、家族や親族が集まってお墓参りをし、ご先祖に感謝する日本の伝統文化です。「おはぎ」を作って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。
21(水)	うめ 梅で なつ 夏バテ ぼうし 防止 	主食 ごはん 主菜 豚肉のスタミナ炒め 副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え 副菜 豆腐とわかめのみそ汁 その他 牛乳						591 kcal 26.4g 18.3g	梅干しは、そのまま食べるとすっぱいですが、この酸味のもと、梅に含まれるクエン酸は、疲れをからだに残さないようにするのに役立ちます。今日は、ゆでた野菜とちりめんじゃこの和え物に梅ぼしを使っています。
22(木)	さけに ついて 知ろう 	主食 食パン とちおとめジャム 主菜 さけとチーズのフライ 副菜 アーモンドサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳						700 kcal 24.5g 26.4g	さけは川で生まれますが、成長すると川を下って海へ出ます。その後広い海を泳ぎ、生まれてから2~8年後の秋、産卵のため生まれた川に戻ってきます。近年は温暖化の影響でさけのとれる量が減っています。今日は、チーズとあわせて食べやすいフライにしています。
26(月)	こくたいおうえん 国体応援 メニュー いらいわがんと 令和元年 たいかい 大会 いばらきけん 茨城県 	主食 ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 煮合い 副菜 さつまいものみそ汁 その他 牛乳						612 kcal 23.4g 16.2g	10月開催の「いちご一会とちぎ国体」にちなみ、過去に国体が開かれた都道府県の郷土料理が、給食に登場します。4回目は令和元年の開催地、茨城県です。茨城県の郷土料理「煮合い」と茨城県で多くとれるいわし、特産物のごぼう、れんこん、さつまいもなどを取り入れました。
27(火)	いかを た 食べて なつ 夏バテ ぼうし 予防 	主食 ごはん 主菜 いかのチリソース 副菜 パンサンスー 副菜 わかめと豆腐のスープ その他 牛乳						597 kcal 24.1g 17.9g	「いか」には、「タウリン」という栄養が多く含まれています。タウリンは、疲れをとり体力を回復したり、血管を丈夫にして病気を予防するのに役立ちます。残暑が残るこの時期にいかを食べて、元気にすごしましょう。
28(水)	ヤシオ マスに ついて 知ろう 	主食 ごはん 主菜 ヤシオマスの塩焼き 副菜 小松菜ののり和え 副菜 生揚げと野菜のうま煮 その他 牛乳						617 kcal 24.0g 19.6g	ヤシオマスは、栃木県で品種改良されたニジマスで、色が県の花、ヤシオツツジに似ていることから名前がつけられました。今日は、県から提供していたいたいたヤシオマスを塩焼きにしました。味わって食べましょう。
29(木)	「巨峰」に ついて 知ろう 	主食 ミニ黒糖パン 主菜 チキンとなすのトマトペンネ 副菜 角切り野菜スープ その他 巨峰(2粒) その他 牛乳						595 kcal 23.3g 20.3g	巨峰は、日本で生まれたぶどうの品種の1つです。1粒10~15gと大きく、香りが良く、甘みが強くやさしい酸味があります。皮に白い粉(ブルーム)がついているものほど新鮮です。栃木県では、栃木市で多く作られています。
30(金)	「根菜」と は? 	主食 親子丼 (ごはん) " (具) 副菜 キャベツの昆布和え 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳						658 kcal 27.3g 21.9g	根菜とは、土の中にある根や、根と茎の部分を食べる、だいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜のことです。食物せんいが多く、おなかの調子を整えるはたらきがあります。よくかんで食べましょう。