

7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。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	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							
			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					
3(月)	えいよう 栄養 たっぷり レバー	主食 ごはん				米		652	や 焼 き 鳥 風 煮 に入 っ て い る レ バ ー に は 、 血 を 作 る 材 料 と し て か か せ な い 「 鉄 」 を 多 く 含 ん で い ま す 。 レ バ ー は く さ み が 苦 手 な 人 も い ま す が 、 給 食 で は く さ み を と っ て あ る の で と も 食 べ や す く 調 理 し て あ り ま す 。 一 口 は 食 べ て み ま し よ			
		主菜 や とり ふうに 焼き鳥風煮	とり肉 レバー		しょうが ねぎ	でんぶん さとう	サラダあぶら	24.2				
		副菜 キャベツときゅうりの新しょうが和え			にんじん キャベツ きゅうり しょうが					23.8		
		副菜 わかめとにらのスープ	わかめ		にら にんじん ねぎ		ごま ごまあぶら			2.7		
		その他 きゅうにゅう 牛乳		牛にゅう								
4(火)	とうふ 豆腐に ついて しろう	主食 黒糖チーズサンド(黒糖パン)				パン(小麦・乳) 黒ざとう		670	だ い ず つ く ら れ る 豆 腐 は 、 消 化 が 良 い の で 夏 バ テ 気 味 で 食 欲 が な い と き に び っ た り で す 。 今 日 は 、 た っ ぷ り の 野 菜 と い っ し よ に サ ラ ダ 風 で い た だ き ま す			
		主菜 豆腐と海藻のサラダ(豆腐)	豆腐					27.4				
		副菜 豆腐と海藻のサラダ(豆腐)		チーズ						21.9		
		副菜 豆腐と海藻のサラダ(豆腐)		こんぶ わかめ	にんじん きゅうり もやし					3.1		
		副菜 じゃがいもといんげん豆のカレースープ煮	ベーコン いんげん豆		さやいんげん にんじん にんにく たまねぎ	じゃがいも	サラダあぶら					
その他 きゅうにゅう 牛乳		牛にゅう										
5(水)	たなばた 七夕 ぎょうじ しよく 行事食	主食 ごもくごはん	とり肉 あぶらあげ		にんじん えだまめ ごぼう しいたけ たけのこ かんぴょう	米 さとう	サラダあぶら	575	た な ば た 、 あ ま が わ 七 夕 は 、 天 の 川 に へ だ て ら れ た お り ひ め ひ こ ぼ し ね ん い ち ど あ 織 姫 と 彦 星 が 年 に 一 度 だ け 会 え る と い う 伝 説 に ち な ん だ 行 事 で す 。 そ う め ん は 、 お り ひ め の つ む く 系 に な ぞ ら え て い ま す			
		主菜 あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き	メヌケ みそ ゼラチン			さとう		25.3				
		副菜 そうめん汁	だしかつおぶし なる		にんじん みつば えのきたけ	そうめん				14.5		
		副菜 たなばた 七タソーダゼリー			パイナップル もも	さとう ナタデココ				2.2		
		その他 きゅうにゅう 牛乳		牛にゅう								
6(木)	すいかで すいぶん 水分を とろう	主食 なすのミートソーススパゲティ(スパゲティ)				スパゲティ	バスタイル(乳)	694	す い か は 水 分 が 多 い だ け で な く 、 汗 で 失 わ れ る 栄 養 素 を 補 っ て く れ る た め 、 ス ポ ー ツ ド リ ン ク と 同 じ よ う な 効 果 が あ り ま す			
		主菜 〃 (ミートソース)	ぶた肉 牛肉	チーズ	トマト にんじん たまねぎ なす しょうが にんにく	ブラウンル(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	サラダあぶら	25.3				
		副菜 アーモンドサラダ			パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダあぶら アーモンド			25.6		
		その他 すいか			すいか					1.6		
		その他 きゅうにゅう 牛乳		牛にゅう								
7(金)	かみなり しる 汁に ついて しろう	主食 ごはん				米		583	た な ば た 、 あ ま が わ 七 夕 は 、 天 の 川 に へ だ て ら れ た お り ひ め ひ こ ぼ し ね ん い ち ど あ 織 姫 と 彦 星 が 年 に 一 度 だ け 会 え る と い う 伝 説 に ち な ん だ 行 事 で す 。 そ う め ん は 、 お り ひ め の つ む く 系 に な ぞ ら え て い ま す			
		主菜 さけ しおや 鮭の塩焼き	さけ					28.9				
		副菜 こまつな 小松菜ともやしのごま酢和え			こまつな にんじん もやし	さとう	ごま			18.3		
		副菜 かみなり汁 (汁)	とり肉 とうふ たまご		にんじん ごぼう かんぴょう ねぎ		サラダあぶら			1.4		
		副菜 〃 (きざみのり)		のり								
その他 きゅうにゅう 牛乳		牛にゅう										
10(月)	ゴーヤー について しろう	主食 ごはん				米		688	ゴ ー ヤ ー は 「 に が う り 」 と い う く ら い 、 苦 み が あ る 野 菜 で す 。 給 食 で は 苦 手 な 人 も 食 べ や す い よ う に 、 薄 切 り に し て 塩 も み し た り 、 下 ゆ で し た り と 工 夫 し て 苦 み を お さ え て い ま す			
		主菜 さんまのかばすれモン煮	さんま		かばす レモン	さとう でんぶん		26.7				
		副菜 ゴーヤーチャンプルー	ベーコン なまあげ たまご		ゴーヤー にんじん たまねぎ キャベツ にんにく		サラダあぶら			25.9		
		副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	だしにぼし わかめ	さやえんどう にんじん えのきたけ	じゃがいも				2.6		
		その他 きゅうにゅう 牛乳		牛にゅう								
11(火)	なつやさい 夏野菜に ついて しろう	主食 夏野菜のカレーライス(ごはん)				米		735	な つ 夏 の カ レ ー と い え ば 、 夏 野 菜 カ レ ー で す 。 か ば ち や 、 ピ ー マ ン 、 ト マ ト 、 な す 、 枝 豆 な ど の 夏 野 菜 が た っ ぷ り で す 。 カ レ ー に は 食 欲 を だ し す た ら さ が あ る の で 、 夏 野 菜 と い っ し よ に 食 べ て 夏 バ テ を 予 防 し ま し よ			
		主菜 〃 (夏野菜のカレー)	牛肉	だっしふんにゅう	トマト かばちや ピーマン にんじん たまねぎ なす にんにく しょうが えだまめ(大豆)	カレールー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	24.6				
		副菜 海藻とじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ こんぶ わかめ		きゅうり キャベツ		サラダあぶら			25.3		
		その他 れいとう 冷凍みかん		みかん						2.6		
		その他 きゅうにゅう 牛乳		牛にゅう								

7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。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	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)	一口メモ
			おもとに体をつくる あか 魚・肉・卵 大豆製品	おもとに体の調子を ととの 整えるみどり 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 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				
12(水)	モロヘイヤについて知ろう	主食 ごはん				米		608	モロヘイヤは、葉の部分にねばりがあるのが特徴の夏野菜です。旬は6~9月の暑い時期です。アラビア語で「王家のもの」という意味がありますが、古代エジプトの王様が病気になる時、モロヘイヤのスープを飲み回復したといういづたえが由来だそうです。		
		主菜 めだいの照り焼き	めだい			でんぶん さとう		24.4			
		副菜 もやしと豚肉の炒め物	ぶた肉		にら もやし にんにく	でんぶん	サラダあぶら			19.2	
		副菜 モロヘイヤとトマトのたまごスープ	ベーコン たまご		トマト モロヘイヤ たまねぎ					2.1	
		その他 アセロラゼリー			アセロラ		さとう				
		その他 牛乳			牛にゆう						
13(木)	旬のとうもろこしを味わおう	主食 はちみつパン				パン(小麦・乳) はちみつ		660	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、地元で採れるとうもろこしのおいしさは格別です。今しか食べられない夏の恵みを味わいましょう。		
		主菜 ポークビーンズ	だいず ぶた肉		トマト にんじん たまねぎ	じゃがいも プラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) さとう	サラダあぶら	25.2			
		副菜 かんぴょうチップスのサラダ			パプリカ かんぴょう キャベツ きゅうり しめじ	米こ	サラダあぶら	20.3			
		副菜 ゆでとうもろこし			とうもろこし					2.1	
		その他 牛乳			牛にゆう						
14(金)	キムタクごはんを味わおう	主食 キムタクごはん	ぶた肉		キムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダあぶら ごまあぶら	606	キムタクごはんは長野県の学校給食から生まれた料理です。キムチの辛さたくあんのおいしさがごはんに合う、大人気の混ぜごはんです。		
		主菜 生揚げのみそマヨコーン焼き	なまあげ みそ		パセリ とうもろこし		ドレッシング(大豆)	24.6			
		副菜 中華風野菜スープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん キャベツ たけのこ		サラダあぶら	23.7			
		その他 アーモンド小魚			いわし		さとう	ごま アーモンド		2.8	
		その他 牛乳			牛にゆう						
18(火)	エスカベージュについて知ろう	主食 食パン				パン(小麦・乳)		657	エスカベージュは、スペイン生まれの料理です。揚げた魚をドレッシングや香味野菜に付け込んで作ります。暑さで食欲がない時でも酢の風味でさっぱり食べることができます。		
		主菜 チョコクリーム				チョコクリーム(乳)		28.1			
		主菜 あじのエスカベージュ	あじ		トマト ビーマン パプリカ たまねぎ しょうが レモン	でんぶん さとう	サラダあぶら	20.1			
		副菜 粉ふきいも			パセリ	じゃがいも				2.6	
		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 マッシュルーム						
その他 牛乳			牛にゆう								
19(水)	しもつけいっぱいday	主食 ごはん				米		618	わたし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。加工する前の生のふくべを使った料理は、収穫時期の7月ごろにしか食べることができません。スープのだしを吸いこんだふくべと、あえものかんぴょう、両方の味や食感を楽しんでください。		
		主菜 トンテキ	ぶた肉		にんにく しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	サラダあぶら	25.0			
		副菜 かんぴょうのごま酢和え			にんじん かんぴょう キャベツ もやし	さとう	ごま	21.5			
		副菜 ふくべとホタテの中華風スープ	とうふ たまご ほたて		さやいんげん にんじん ふくべ しょうが ねぎ	でんぶん	ごまあぶら	1.8			
		その他 牛乳			牛にゆう						
20(木)	ジャージャー麺を味わおう	主食 ジャージャー麺 (麺)				ちゅうかめん	ごまあぶら	693	暑い日には、のどがよくなるため、めん類だけで食事をすませると栄養のバランスがよってしまいます。夏バテしないためにも、肉や魚などのおかず、野菜のおかずも組み合わせるようにしましょう。		
		主菜 //	ぶた肉 みそ		にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら	26.0			
		副菜 チンゲンサイといかのソテー	いか		チンゲンサイ キャベツ とうもろこし		バター	19.7			
		その他 梅フルーツポンチ			いちご みかん バイナップル もも うめ	さとう		3.7			
		その他 牛乳			牛にゆう						

