

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					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
		おもにからだをつくる	おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーのもとになる						
		あか	ととの		きいろ						
		たんぱく質	ビタミン・無機質		炭水化物						
		たんぱく質	無機質 (カルシウム)		脂質						
1(金)	豚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	しらたき さとう てんぷん				638 25.1 21.5 2.4	豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つ栄養素で、ごはんやパンなどに含まれる糖質を、体の中でエネルギーに変える時に必要です。
4(月)	なすの美味しい季節	主食 ごはん 主菜 なすのマーボー炒め 副菜 春巻き 副菜 わかめスープ その他 牛乳	ぶた肉 みそ ぶた肉		にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ なす	さとう てんぷん	サラダあぶら			693 21.1 28.0 2.1	秋は、なすが一番おいしくなる季節です。夏にとれるなすは水分が多く、秋なすは身がしまっており、味が濃くなっています。油で調理すると相性がよく、味も一層おいしくなります。
5(火)	旬を味わおう 梨	主食 ホットドッグ(コッペパン) 主菜 // (ウインナー) 副菜 // (キャベツソテー) // (トマトソース) 副菜 たまごスープ その他 梨 その他 牛乳	ウインナー		キャベツ (りんご)		サラダあぶら			654 26.8 27.8 1.8	梨がお店に出回ると、夏が終わりに秋が来たことを感じさせてくれます。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。今日の梨は豊水という品種です。
6(水)	スパイスで元気アップ!	主食 チキンカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (チキンカレー) 副菜 海藻サラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	とり肉	だっしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ		サラダあぶら			717 24.4 22.6 2.6	カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせて作られます。食欲増進効果があるので、残暑の時期にもおすすめです。
7(木)	酢を使った麺料理で夏バテ対策	主食 冷やし中華(中華麺) 副菜 // (ポイル野菜) 主菜 // (錦糸卵) その他 // (冷やし中華スープ) 主菜 ポークシューマイ(2個) その他 フルーツポンチ その他 牛乳	とり肉	くきわかめ	にんじん きゅうり もやし	さとう てんぷん	サラダあぶら			580 20.7 16.7 3.8	夏を代表する麺料理、冷やし中華は、ゆでて水でしめた中華麺の上に具材をのせて、冷たいタレをかけて食べる料理です。酢のきいたさっぱりしたタレが、食欲をかきたてますね。
8(金)	香味野菜で食欲アップ	主食 ごはん 主菜 白身魚の和風ねぎソースかけ 副菜 切り昆布煮 副菜 かんぴょうと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	ホキ	だしかつおぶし	しょうが にんにく ねぎ	てんぷん さとう	ごまあぶら サラダあぶら			632 26.8 19.3 2.5	和風ねぎソースのタレには、ねぎやしょうがなどの香味野菜が入ります。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、この香りや味が食欲を高めてくれます。
11(月)	和食をしよう	主食 ごはん 主菜 豚肉の三味焼き 副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え 副菜 にとじゃがいもと豆腐のみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉		ねぎ	さとう	ごま			606 25.9 19.5 2.2	和食は、ごはんを主食に主菜や副菜、汁物をそろえることで自然と栄養バランスが整います。また、食材から季節を感じたり、洋食よりかむ回数が多くなります。
12(火)	野菜を食べてよう	主食 えびカツバーガー(丸パン) 主菜 // (えびカツ) 副菜 フレンチサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳	えび スケツウダラ		たまねぎ	パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	サラダあぶら		655 25.6 22.4 3.0	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ます。火を通すと野菜のかが減るので、べつと食べられてしまいますよ。
13(水)	かぼちゃについてしよう	主食 おさかな丼(麦ごはん) 主菜 // (ツナそばろ) 副菜 小松菜とえのきたけのおひたし 副菜 かぼちゃのみそ汁 その他 牛乳	まぐろ		しょうが えだまめ(大豆)	しらたき さとう	ごま			598 24.9 19.7 2.0	かぼちゃの旬は冬のイメージがありますが、夏が旬の野菜です。かぼちゃの栄養には、からだの調子を整えてくれるカロテンや食物せんいが多く含まれています。
14(木)	夏バテ解消には栄養バランスのよい食事	主食 ごはん 主菜 酢豚 副菜 中華風コーンスープ その他 フルーツ杏仁 その他 牛乳	ぶた肉		にんじん ビーマン しょうが たまねぎ たけのこ	てんぷん さとう	サラダあぶら			660 25.7 19.9 2.0	夏バテを解消するには筋肉疲労を回復させたり、体調を整えるビタミンやミネラルをとることが大切です。そのためには主食・主菜・副菜がそろった食事をとるようにしましょう。

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

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
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	米・パン・ めん・いも 油・バター ごま
たんぱく質	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)	一口メモ
-----------------	--------------	-----------	-----------	------

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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
15(金)	レモンで夏を乗り切ろう	主食 ごはん 主菜 いわしのごまみそ煮 副菜 小松菜のからし和え 副菜 塩肉じゃが その他 牛乳	いわし			米 さとう 米こ	ごま	644	25.5	19.0	1.6	レモンの酸味は、クエン酸によるものでからだの疲れをとるのに役立ちます。クエン酸はご飯に含まれる糖質をエネルギーに変えてくれます。今日は塩肉じゃがにレモンを入れました。
19(火)	しもつけいっぱいday	主食 食パン 主菜 とちおとめジャム 主菜 鶏肉のカレー焼き 副菜 かんぴょうのラタトゥイユ 副菜 野菜のコンソメスープ その他 牛乳			とり肉 にんにく にんにく たまねぎ なす スズキニ かんぴょう えだまめ(大豆) パプリカ トマト ワインナー にんじん こまつな キャベツ		パン(小麦・乳) ジャム(いちご) オリーブオイル じゃがいも	668	26.7	24.6	2.7	毎月19日は食育の日「しもつけいっぱいday」です。副菜には、下野市が日本一の生産量をほこる「かんぴょう」を使ったラタトゥイユです。
20(水)	サンラータンってどんな料理?	主食 きのことたっぷりオイスターごはん 主菜 焼きギョーザ(1~3年2個・4~6年3個) 副菜 サンラータン その他 アセロラゼリー その他 牛乳	とり肉(牡蠣) ぶた肉 とうふ たまご		しめじ まいたけ しいたけ にら キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく にんじん チンゲンサイ たいのこ ねぎ アセロラ	米 もち米 さとう てんぷん さとう こむぎこ ごまあぶら	サラダあぶら ごまあぶら ごまあぶら	592	24.5	18.7	2.0	サンラータンは中国料理のひとつで「酢の酸味」のあるスープです。卵や野菜などいろいろな物を組み合わせているので、栄養たっぷりです。
21(木)	お彼岸行事食	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みそ和え その他 おはぎ その他 牛乳			いか (大豆) しゆんぎく にんじん ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ もやし なまあげ みそ あずき	うどん ごまごこ てんぷん ごまごこ さとう もち米	サラダあぶら サラダあぶら ごま	670	20.7	24.5	3.1	秋分の日をはさんだ7日間を「秋のお彼岸」といいます。お彼岸は、家族や親戚が集まってお墓参りをして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。
22(金)	さけについて知ろう	主食 ごはん 主菜 鮭のごま風味焼き 副菜 小松菜とたまごの塩炒め 副菜 大根と油揚げのみそ汁 その他 牛乳	サケ		たまご あぶらあげ みそ だしにぼし ねぎ だいこん	米 ごま	サラダあぶら	571	28.1	16.6	2.2	さけは川で生まれ、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。
25(月)	きのこの栄養について知ろう	主食 ごはん 主菜 和風おろしハンバーグ 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	ぶた肉 とり肉 だいず ぶた肉 さつまあげ たまご みそ だしかつ おぶし		たまねぎ しめじ えのきたけ だいこん にんじん ごぼう にら にんじん	米 さとう てんぷん こんにやく さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	644	25.6	19.8	2.4	ハンバーグソースには、風味や食感が違う、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。
26(火)	かんきつ類でビタミンC補給	主食 ミニ黒糖ロールパン 主菜 オムレツ 副菜 チキンとなすのトマトペンネ 副菜 キャベツのスープ その他 オレンジ(2切れ) その他 牛乳	たまご とり肉 ベーコン		たまご とり肉 にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ オレンジ	パン(小麦・乳) 黒さとう てんぷん ペンネ さとう ごまあぶら	サラダあぶら オリーブオイル	596	24.5	21.4	2.5	夏休みが明けて疲れてませんか?体が疲れているとけがをしやすくなりますので、疲れを回復させてくれるビタミンCをとりましょう。ビタミンCはオレンジなどのかんきつ類に特に多く含まれています。
27(水)	はたけにく畑の肉大豆	主食 ごはん 主菜 あじの香味焼き 副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え 副菜 大根と高野豆腐の煮物 その他 牛乳	あじ		ねぎ にんにく しょうが にら にんじん もやし とり肉 こうやどうふ だしかつおぶし にんじん さやいんげん だいこん しょうが	米 さとう ごまあぶら ごま	ごまあぶら サラダあぶら	585	27.1	18.7	1.5	大豆はたんぱく質やカルシウム、食物せんいもたくさん含まれています。高野豆腐はそんな大豆からできていますので栄養たっぷりです。
28(木)	タコライスについて知ろう	主食 タコライス(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 // (ポイルキャベツ) その他 // (スライスチーズ) 副菜 もずくスープ その他 牛乳	ぶた肉		トマト ビーマン にんにく たまねぎ キャベツ チーズ どうふ たまご もずく ごまつな にんじん ねぎ しょうが	米 ルウ(小麦・大豆・りんご・乳) さとう	サラダあぶら	646	27.2	22.8	2.6	タコライスは、沖縄県で食べられている料理です。ごはんの上にチーズ、野菜、タコをのせて食べましょう。
29(金)	じゅうごや十五夜行事食	主食 さつまいもごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 キャベツともやしのアーモンド和え 副菜 みそけんちん汁 その他 牛乳	さば		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ だしにぼし	米 さつまいも	アーモンド サラダあぶら	575	25.6	17.1	2.7	今日は十五夜です。十五夜の月は特に美しく、「中秋の名月」とも言われます。十五夜には、栗や里いも、団子などを飾り、月をながめる「お月見」の風習があります。