

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。

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 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 大豆製品	牛乳・乳製品 小麦・くずもち・きのこなど	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 (カルシウム)	炭水化物 脂質

今月の献立のねらい
暑さに負けない
食欲が出る食事


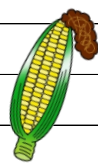





※ 気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。

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	
1(月)	旬を 味わおう モロ ヘイヤ	主食 ごはん				米		571	は、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。	
		主菜 豚肉とキムチの炒め物	ぶた肉		にら もやし しめじ はくさいキムチ(りんご)		サラダあぶら	27.2		
		副菜 きゅうりの中華漬け			きゅうり		さとう ごまあぶら ごま	17.5		
		副菜 モロヘイヤとトマトのたまごスープ	ベーコン とうふ たまご		モロヘイヤ トマト たまねぎ			2.9		
		その他 牛乳		牛にゅう						
2(火)	枝豆 について 知ろう	主食 ツナピザトースト	まぐろ	チーズ	ピーマン トマト たまねぎ にんにく	パン(小麦・乳) さとう	サラダあぶら	660	えだまめ、枝豆は大豆が熟す前に収穫される野菜です。豆と野菜の両方の栄養があり、たんぱく質・ビタミンB1・B2・カルシウム・食物せんい・鉄などが多く含まれています。特にビタミンB1には、疲れたからだを元気にしたり、夏バテを防止したりします。	
		主菜 ジャがいもとコーンのカレーソテー			にんじん さやいんげん にんにく とうもろこし	じゃがいも	サラダあぶら	29.0		
		副菜 豆のスープ	とり肉 ひよこまめ		こまつな たまねぎ キャベツ えだまめ(大豆)			25.9		
		その他 牛乳		牛にゅう						2.7
3(水)	かみなり 汁 について 知ろう	主食 ごはん				米		594	栃木県中央部は、全国的にもかみなりお汁が多い地域といわれています。かみなりお汁は、栃木県の特産物のかみなり汁が入った汁に、稲妻に見立てたさざみのりをのせて食べる料理です。	
		主菜 あじのねぎ塩焼き	あじ		ねぎ		ごまあぶら	28.6		
		副菜 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	19.1		
		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 ごぼう かんぴょう ねぎ		サラダあぶら	1.9		
		その他 // (小袋のり)		のり						
4(木)	タコライス について 知ろう	主食 タコライス(ごはん)				米		673	タコライスは沖縄で食べられていた料理です。メキシコで食べられていた「タコス」の具(タコミート)をごはんにのせて食べたのが始まりです。ごはんの上に、チーズ、キャベツ、タコミートの順にのせて食べます。	
		主菜 // (タコミート)	ぶた肉 赤いんげんまめ		トマト にんにく たまねぎ (ブルーーン)	ブラウンルウ(小麦・大豆・りんご) さとう	サラダあぶら	27.1		
		副菜 // (ポイルキャベツ)			ピーマン キャベツ			23.5		
		その他 // (スライスチーズ)		チーズ				2.4		
		副菜 ジャがいもとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ	じゃがいも				
5(金)	七夕 行事食	主菜 肉ちらし寿司	ぶた肉		にんじん ごぼう かんぴょう しいたけ えだまめ(大豆)	米 さとう	サラダあぶら	707	七夕は、天の川に離された織姫と彦星が年に一度だけ会えるという中国の伝説にちなんだ行事です。天の川に輝くこと座のベガが織姫で、わし座のアルタイルが彦星です。この2つの星と白鳥座のデネブを結んだものが「夏の三角形」と呼ばれ、夏の星座を探す目印になっています。	
		主菜 // (錦系たまご)	たまご			てんぷん さとう	サラダあぶら	25.3		
		主菜 // (小袋のり)		のり				20.2		
		主菜 いかの天ぷら	いか			こむぎこ てんぷん	サラダあぶら	2.2		
		副菜 そうめん汁	だしかつおぶし なたとうふ		にんじん みつば しめじ	そうめん				
8(月)	夏野菜 きゅうり 水分 補給	主菜 夏野菜のカレーライス(ごはん)				米		681	給食でもおなじみのきゅうりは、95%以上が水分で、シャキシャキした歯ごたえを楽しめる野菜です。水分補給は、飲み物からだけでなく、野菜からもできます。夏のおやつとして食べるのもいいですね。	
		主菜 // (夏野菜のカレー)	ぶた肉	だっしふんにゅう	にんじん トマト かぼちゃ なす ピーマン にんにくしょうが たまねぎ えだまめ(大豆) (ブルーーン)	カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	23.7		
		副菜 海藻とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ わかめ こんぶ	きゅうり キャベツ		サラダあぶら	24.3		
		その他 牛乳		ヨーグルト				2.6		
				牛にゅう						
9(火)	ジャー ジャー麺 について 知ろう	主食 ジャージャー麺(中華麺)				めん	ごまあぶら	636	ジャージャー麺は、ひき肉と野菜を炒め、みそや豆板醤で味付けをしたあんをかけて食べます。強い火で「ジャージャー」と食材を炒めるので、その名がつけられたと言われています。	
		主菜 // (具)	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 てんぷん	ごまあぶら	28.1		
		副菜 いかとチンゲン菜の中華炒め	いか		にんじん にんにく チンゲンサイ もやし		ごまあぶら サラダあぶら	22.5		
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト				3.7		
		その他 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。

		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 たまご 大豆製品	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						
日曜	今日の給食のねらい	こんだて		たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質					
10(水)	 旬を味わおう ゴーヤー	主食	ごはん				米	641	ゴーヤーは別名「にがうり」とい うくらい、苦味が特徴の野菜で す。給食では苦手な人にも食べ るきっかけにしてほしいので、薄 切りにして塩もみにしたり、下ゆ でしたりと工夫をして苦味をおさ えています。			
		主菜	しろみぎかな	に	ほき	レモン	さとう てんぷん	サラダあぶら		27.2		
		副菜	ゴーヤーチャンプル		ベーコン 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			サラダあぶら	19.7	
		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	えのきたけ ねぎ	じゃがいも			2.5	
		その他	ぎゅうにゅう	牛乳								
11(木)	 旬を味わおう とうもろこし	主食	食パン				パン(小麦・乳)	648	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	チョコクリーム				チョコクリーム(乳)	25.3				
		主菜	ポークビーンズ		だいず ぶた肉	にんじん トマト たまねぎ	じゃがいも さとう ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・りんご)	サラダあぶら		20.0		
		副菜	フレンチサラダ				パプリカ キャベツ きゅうり	さとう		サラダあぶら	2.1	
		副菜	ゆでとうもろこし				とうもろこし					
その他	ぎゅうにゅう	牛乳										
12(金)	 豆腐について 知ろう	主食	豚肉のスタミナ丼(ごはん)				米	636	消化吸収がよい豆腐は、夏バテ 気味で食欲がないときに食べや すい食品です。豆腐には、木綿豆 腐と絹ごし豆腐の2種類があり、 今日の豆腐は、舌ざわり、のどご しがなめらかな絹ごし豆腐です。			
		主菜	〃 (具)		ぶた肉 みそ		パプリカ たらしょうが にんにく もやし しめじ	さとう		サラダあぶら ごま	29.5	
		主菜	冷ややっこ		豆腐						21.7	
		主菜	〃 (小袋しょうゆ)			だしこんぶ					2.4	
		副菜	なすと油揚げのみそ汁		あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん なす たまねぎ					
その他	ぎゅうにゅう	牛乳										
16(火)	 高野豆腐について 知ろう	主食	キムタクごはん		ぶた肉		はくさいキムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダあぶら ごまあぶら	676		
		主菜	高野豆腐のねぎソース		こうや豆腐		にんにく しょうが ねぎ	てんぷん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	23.9		
		副菜	肉団子スープ		ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん こまつな もやし たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ てんぷん	サラダあぶら	23.2		
		その他	れいとう	冷凍みかん				みかん			2.8	
		その他	ぎゅうにゅう	牛乳								
17(水)	 さつま汁について 知ろう	主食	ごはん				米	603	さつま汁は、とり肉の入った具だ くさんのみそ汁です。鹿児島地 方、薩摩の郷土料理なので、さつ ま汁という名前がついています。 江戸時代に薩摩藩で武士の士 気を高めるために食べたことが 始まりとされています。			
		主菜	さばの塩焼き		さば						27.6	
		副菜	だいず	大豆もやしの香味炒め				チンゲンサイ しょうが にんにく きくらげ だいずもやし			サラダあぶら	18.7
		副菜	さつま汁		だしかつおぶし とり肉 あぶらあげ みそ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも			2.4	
		その他	ぎゅうにゅう	牛乳								
18(木)	 しもつけいっぱい day	主食	ごはん				米	604	わたし私たちが普段食べているかん びょうは、ふくべをひものようにお いて乾燥させたものです。生のふ くべを使った料理は、収穫時期で ある7月頃にしか食べることが できません。			
		主菜	とりにく	鶏肉のたまねぎソースかけ		とり肉		にんにく しょうが たまねぎ (ブルー)		さとう てんぷん	サラダあぶら	24.1
		副菜	こんぶ	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	20.3
		副菜	ふくべとホタテの中華風スープ		ほたて とうふ たまご		にんじん さやいんげん ふくべ しょうが ねぎ	てんぷん		ごまあぶら	1.8	
		その他	ぎゅうにゅう	牛乳								
19(金)	 土用の丑の日	ひ	冷やし肉もやしうどん(うどん)				うどん	656	今年の土用の丑の日は、7月2 4日です。土用の丑の日には、う なぎを食べる習慣がありますが、 全国各地では「うのつくもの」 「長いものを食べると丈夫にな る」という言い伝えがあります。そ のため、うどんやドジョウなども食 べられていました。			
		主菜	〃 (肉もやし)		ぶた肉		にら にんにく ねぎ しいたけ もやし	さとう		サラダあぶら ごまあぶら	27.9	
		主菜	〃 (小袋めんつゆ)		だしかつおぶし	だしにぼし						22.7
		副菜	こまつな	小松菜と油揚げのごまみそ和え		あぶらあげ みそ		こまつな にんじん キャベツ		さとう	ごま	4.9
		その他	たまご	レモンカスタードタルト				レモン		こむぎこ さとう	サラダあぶら	
その他	ぎゅうにゅう	牛乳										

今月の献立のねらい
暑さには負けない
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。