7月 給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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

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	おもに体をつくる あか：魚・肉・卵・大豆製品（たんぱく質）	おもに体をつくる あか：牛乳・乳製品・小魚・海そう（無機質（カルシウム））	おもに体の調子を整えるみどり：野菜・くだもの・きのこなど（ビタミン・無機質）	おもに エネルギーのもとになる きいろ：米・パン・めん・いも（炭水化物）	おもに エネルギーのもとになる きいろ：油・バター・ごま（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)	タコライスについて知ろう	主食 タコライス（ごはん）				米		660	タコライスは沖縄で食べられている料理です。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 だいず		トマト にんにく たまねぎ （プルーン）	プラウンルウ（小麦・大豆・りんご） さとう	サラダあぶら	26.4	
		副菜 〃 （ボイルキャベツ）			ピーマン キャベツ			22.5	
		その他 〃 （スライスチーズ）		チーズ				2.3	
		副菜 じゃ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			
		その他 牛乳		牛にゅう					
2(火)	さつま汁について知ろう	主食 ごはん				米		586	さつま汁は、鶏肉とにんじん、だいこん、ごぼう、ねぎなどの野菜が入ったみそ味の汁もので、鹿児島県の郷土料理です。江戸時代に鹿児島県の薩摩藩で、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。鹿児島県では、昔から鶏肉の飼育が盛んで、「かごしま地鶏」としてブランド化されている鶏肉があります。
		主菜 さばの塩焼き	さば					26.5	
		副菜 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 もやし		サラダあぶら	17.8	
		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 牛乳		牛にゅう					
3(水)	旬を味わおう モロヘイヤ	主食 ごはん				米		600	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った時、モロヘイヤのスープを飲み、回復したという言い伝えが由来だそうです。
		主菜 豚肉のごまだれ焼き	ぶた肉		にら キャベツ しめじ にんじん		サラダあぶら ごま	25.7	
		副菜 きゅうりのキムチ和え			にんじん もやし きゅうり はくさいキムチ（りんご）		ごまあぶら	21.3	
		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			1.6	
		その他 牛乳		牛にゅう					
4(木)	枝豆について知ろう	主食 主菜 ツナトースト	まぐろ		たまねぎ パセリ	パン（小麦・乳） さとう	サラダあぶら ドレッシング（大豆）	664	枝豆は、大豆が熟す前に収穫されたもので、野菜に分類されます。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するはたらきがあります。
		副菜 じゃ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	26.5	
		副菜 豆のスープ	とり肉 赤いんげんまめ		こまつな たまねぎ キャベツ えだまめ（大豆） にんじん			28.1	
		その他 牛乳		牛にゅう				2.6	
5(金)	七夕 行事食	主食 五目ごはん	とり肉 あぶらあげ		にんじん えだまめ（大豆） 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	627	七夕は、天の川にへだてられた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、織姫のつむぐ糸になぞらえています。フルーツ和えに、星の形をした杏仁豆腐が入っています。
		主菜 赤魚の西京焼き	メヌケ みそ			さとう		28.0	
		副菜 そうめん汁	だしかつおぶし なると とうふ		にんじん みつば しめじ	そうめん		15.8	
		その他 フルーツ和え		牛にゅう かんてん	みかん パイナップル オレンジ レモン にんじん	さとう こんにゃく	サラダあぶら	2.3	
		その他 牛乳		牛にゅう		そうめん			
8(月)	豆腐について知ろう	主食 豚肉のスタミナ丼（ごはん）				米		608	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 にら 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	28.2	
		主菜 冷ややっこ	とうふ					20.0	
		〃 （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				
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	634	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麺にかけて食べます。強い火で「ジャージャー」と食材を炒めるので、その名がつい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 でんぷん	ごまあぶら	28.0	
		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					

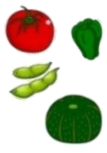
小学生（3～4年生）一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2～32.5g 脂質14.5g～21.6g 塩分2.0g未満

7月 給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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

日曜	今日の給食のねらい		こんだて	おもに体をつくる あか 魚・肉・卵 大豆製品	おもに体をつくる あか 牛乳・乳製品・小魚・海そう	おもに体の調子を整えるみどり 野菜・くだもの・きのこなど	おもに エネルギーのもとになる きいろ 米・パン・めん・いも	おもに エネルギーのもとになる きいろ 油・バター ごま	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	一口メモ
				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					
10(水)	旬を味わおう ゴーヤー	主食	ごはん				米		669				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。想像するより苦くないと思いますので、一口は食べてみましょう。
		主菜	いわしのかば焼き	いわし			さとう でんぷん	サラダあぶら		26.9			
		副菜	ゴーヤーチャンプルー	ベーコン なまあげ たまご だしかつおぶし		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			23.1		
		副菜	じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ だしかつおぶし	わかめ	えのきたけ ねぎ にんじん	じゃがいも					2.0	
		その他	牛乳		牛にゅう								
11(木)	旬を味わおう とうもろこし	主食	黒糖ロールパン				パン(小麦・乳)くろざとう		633				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が食べられるのは今だけです。朝、収穫した、旬のとうもろこしを味わいましょう。
		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 プラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・りんご)	サラダあぶら		25.0			
		副菜	フレンチサラダ			パプリカ キャベツ きゅうり		サラダあぶら			19.4		
		副菜	ゆでとうもろこし			とうもろこし						2.1	
		副菜	牛乳		牛にゅう								
12(金)	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	591				高野豆腐は、豆腐を凍らせて熟成させた後に、乾燥させた保存食です。実は、寒い冬の時期に豆腐を外に放置してしまったことから偶然にできたと言われています。
		主菜	高野豆腐のねぎソース	こうやどうふ		にんじん しょうが ねぎ しいたけ	でんぷん さとう	サラダあぶら ごまあぶら		23.0			
		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 でんぷん	サラダあぶら			20.8		
		その他	牛乳		牛にゅう							2.7	
16(火)	かみなり汁について知ろう	主食	ごはん				米		593				栃木県は、かみなりが多い地域とされています。かみなり汁は、特産物のかんぴょうが入った汁に、いなずまに見立てた、きざみのりをのせて食べる料理です。豆腐を炒めた時に、ジャジャッとかみなりのような音がするため、この名がついたともいわれています。
		主菜	あじのねぎ塩焼き	あじ		ねぎ		ごまあぶら		28.5			
		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								
		その他	牛乳		牛にゅう								
17(水)	スパイスと夏野菜で夏をのりきろう 	主食	夏野菜のカレーライス(ごはん)				米		665				今日は、かぼちゃ、ピーマン、トマト、なす、枝豆などの夏野菜がたくさん入った「夏野菜カレー」です。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て、食欲を高めるはたらきがあります。夏野菜といっしょに食べて夏バテを予防しましょう。
		主菜	〃 （夏野菜のカレー）	ぶた肉 とり肉	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) (プルーン)	カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら		22.5			
		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	ドレッシング(りんご)				18.8		
		その他	冷凍みかん			みかん						3.1	
		その他	牛乳		牛にゅう							7	
18(木)	しもつけいっぱい day	主食	ごはん				米		607				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。スープに入っているふくべと、あえ物のかんぴょう、両方の味や食感を味わいましょう。
		主菜	鶏肉の玉ねぎソースかけ	とり肉		にんにく しょうが たまねぎ (プルーン)	さとう でんぷん	サラダあぶら		24.3			
		副菜	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	でんぷん	ごまあぶら				2.0	
		その他	牛乳		牛にゅう								
19(金)	土用丑の日	主食 主菜	冷やし肉もやしうどん(うどん)				うどん		591				今年の土用の丑の日は、7月24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、うなぎに限らず、うどんやドジョウなども食べられていました。明日から夏休みです。規則正しい食生活を送り、夏を乗り切りましょう。
			〃 （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		24.9			
			〃 （小袋めんつゆ）	だしかつおぶし	だしにぼし		さとう				21.7		
		副菜	小松菜のごまみそ和え	みそ		こまつな にんじん キャベツ	さとう	ごま				4.6	
		その他	豆乳プリンタルト	とうにゅう			さとう こめこ でんぷん	サラダあぶら					
		その他	牛乳		牛にゅう								

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。

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