		1	使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです					エネ	こんげつ こんだて 今月の献立のねらい
		給食献立予定表	おもに体		おもに体の調子を	おもに エ	ネルギーの こなる	ル ギー	今月の献立のねらい *** 暑さに負けない
				か	整えるみどり	きし	ハろ	(kcal	はないででいませた。 食欲が出る食事
		石橋小学校 を新たに発症した場合は、学校にお知らせください。	魚·肉·卵 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	業・パン・ めん・いも	油・バター ごま	たん ぱく 質(g)	※ 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	脂質 (g) 塩分	ーロメモ
1(火)		主食 主菜 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	パン(小麦・乳)	サラダあぶら	622	**う 今日のスープには、隠し味が入って
	スープの	副菜 こんにゃくサラダ			きゅうり もやし	こんにゃく ドレッシン グ (レモン)		28.5	います。それは、カレー粉です。暑くて
	がん 隠し味を かん 感じよう	^{副菜} ミートボールと野菜のスープ	ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	てんぷん	サラダあぶら	24.5	食欲がない時でも、カレー粉のスパイスが食欲を高めてくれます。しっかり
	78.087	その他 牛乳		ぎゅうにゅう				2.9	たべて夏バテを予防しましょう。
2(水)		^{主食} ごはん				*		561	
	うめ 梅で しょくよく 食欲	主菜 さばのごま風味焼き	さば				ಪ್ ತ	25.2	た。その酸っぱさは「クエン酸」による
	食欲アップ	^{副菜} 小松菜ともやしの梅肉和え	まぐろぶし		こまつな にんじん もやし うめ(りんご)			16.2	もので、疲れをとってくれる働きがあります。梅干しが「夏バテ予防」や「元
		^{副菜} 実だくさんみそ汁	とうふ みそ だしかつ おぶし		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも		2.5	気を出すための食べ物」として大切に されてきた理由かもしれません。
		その他 牛乳		ぎゅうにゅう					され(さた埋田かもしれません。
3(木)	しゅん 旬を	主食ごはん				*		577	モロヘイヤは、葉を刻むと粘りが出る
	_{あじ} 味わおう	主業 豚肉とキムチの炒め物	ぶた肉		にら もやし キムチ(りんご)		サラダあぶら	25.1	のが特徴の复野菜です。筍は6~9月 です。栄養が多く含まれている野菜
	モロ	^{副菜} きゅうりの中華漬け			きゅうり だいこん	さとう	ごまあぶら ごま	20.0	で、特にカルシウムは、ほうれん草の3
	ヘイヤ	^{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			2.7	管 以上含まれています。アラビア語 で「王様の家のもの」という意味があ
		その他 牛乳		ぎゅうにゅう					ります。
4(金)	スパイス と夏野菜 で夏をの	主意 夏野菜のカレーライス(ごはん)				*		24.2	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入った「夏野菜カレー」です。カレーパウダーは、
		^{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 ピーマン たまねぎ なす にんにく しょうが 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・ カカオ)	サラダあぶら		
	りきろう	^{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	26.2	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
		その他冷凍みかん			みかん			2.3	す。夏野菜といっしょに食べて夏バテ を予防しましょう。
	%	その他 牛乳		ぎゅうにゅう					をすめしましょう。
7(月)	4.4.184	主食 セルフ五首ごはん(ごはん)				*		643	たないた。 がい しんだてられた織姫
	たなばた 七 夕 ぎょうじ 行事	^{主菜} // (真)	とり肉 あぶらあげ		にんじん ごぼう かんぴょう しいたけ えだま め(大豆)	さとう	サラダあぶら	23.3	と彦星が年に一度だけ会えるという
	行 事 きゅうしょく 給食	副菜 そうめん 汁	なると とうふ だしか つおぶし		にんじん こまつな えのきたけ	そうめん		18.3	てない。 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
		その他 フルーツポンチ		ぎゅうにゅう かんてん	にんじん みかん パイナップル オレンジ レモン もも	さとう こんにゃく		2.1	す。また、フルーツポンチに、星の形をした杏仁豆腐が入っています。
		その他 牛乳		ぎゅうにゅう					したロー立内が入り、いより。
8(火)	しゅん 旬を	主食 黒糖パン	V(1 mb + 4.11./ 14/			パン(小麦・乳)くろざ とう		687	夏野菜の代名詞ともいえるのがとう
	_{あじ} 味わおう	主菜 豆と鶏肉のトマト煮	とり肉 あかいんげん まめ しろいんげんまめ		にんじん トマト たまねぎ (プルーン)	じゃがいも	サラダあぶら		もろこしです。下野市は、とうもろこし
	とうもろ	副菜 フレンチサラダ副菜 ゆでとうもろこし			パブリカ キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダあぶら		の栽培が盛んです。地元でとれた新 鮮なとうもろこしを味わっていただきま
	こし	その他 牛乳		ぎゅうにゅう					しょう。
9(水)		主食ではん				*		642	
		^{主菜} あじの香味焼き	あじ		にんにく しょうが ねぎ	さとう	ごまあぶら	27.0	下野市がある、栃木県中央部は、全 ※(できる)にみてもかみなりが多い地域の
	かみなり 汁に	^{副薬} 小松菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	こまつな もやし キャベツ	でんぷん	ごま ごまあぶら	22.1	国的にみてもかみなりか多い地域の ようです。かみなり汁は、豆腐を炒め
	汁について	かみなり汁	たまご とり肉 とうふ だしかつおぶし		にんじん ごぼう かんぴょう ねぎ		サラダあぶら		る時に出る音がかみなりのように聞こ えることから名前がついたと言われて
	知ろう	^{副来}		のり					います。稲萋に見立てた、きざみのり
		" (小衣の) リノ その他 生切		ぎゅうにゅう					をのせて食べましょう。

			毎日会皇 / 〉は各里は各土はまったは、一十				エネ	こんげつ こんだて	
7		給食献立予定表	使用食」 おもに体をつくる		品 ()は食品に含まれるアリンド おもに体の調子を	レルゲンです おもに エネルギーの		ル	今月の献立のねらい
	月	和及脉丛了及众	わもに1 4 あ		おもに体の調子を整えるみどり	もとに		ギー (kcal	*** 暑さに負けない しばが、て しばじ 食欲が出る食事
下!	野市立	石橋小学校	魚、肉、卵	************************************	2001)	楽・パン・	油・バター	たん	食欲が出る食事 ※ 気象状況や予算の都合で、
-	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。	大豆製品	小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	めん・いも	ごま	ぱく 質(g) ��	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)	ピタミン・無機質	炭水化物	脂質	脂質 (g) 塩分	
10(木)		主食 タコライス (ごはん)				*		632	
	タコライス	主菜 // (タコミート)	ぶた肉 だいずミート		トマト ピーマン にんにく たまねぎ (ブルーン)	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	25.6	タコライスは戸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
	について	副菜 // (ボイル野菜)			キャベツ				「タコス」の具 (タコミート) をごはんに
	知ろう	その他 ル (スライスチーズ)		チーズ				2.3	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
		用切り封来人一人	ベーコン		にんじん たまねぎ えだまめ(大豆)	じゃがいも			の上に、ナース、キャヘウ、タコミートの 順にのせて養べます。
		その他 牛乳		ぎゅうにゅう					
(金)	اخدا	^{主食} ごはん				*		638	; ゴーヤーは別名「にがうり」というく
	しゅん 旬を あじ	^{主莱} いわしのかば焼き	いわし			さとう でんぷん	サラダあぶら	28.4	らい、苦味が特徴の野菜です。給食で
	味わおう ゴーヤー	^{副菜} ゴーヤーチャンプルー	ぶた肉 とうふ 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	17.4	は苦手な人にも食べるきっかけにして、
		^{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	にんじん ねぎ えのきたけ	じゃがいも		2.6	たり、下ゆでしたりと工夫をして苦味
		その他 牛乳		ぎゅうにゅう					をおさえています。
14(月)	ピーマン	主食ごはん				*		578	チンジャオロースーは、中国料理で
	が主役の	主薬 生揚げのチリソース	なまあげ		にんにく しょうが	さとう		26.5	「ピーマンと肉の細切り炒め」のこと です。ピーマンには、ビタミンCやカロ
	チンジャ	^{副菜} チンジャオロースー	ぶた肉(牡蠣)		ピーマン パプリカ しょうが にんにく たけのこ しいたけ	でんぷん さとう	サラダあぶら	19.5	テン、ビタミンEが多く含まれていま
	ロースー	副菜 春雨スープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ もやし きくらげ たまねぎ	はるさめ		2.2	す。カロテンは、妙め物のように、治といっしょにとると吸収されやすくなりま
		その他 牛乳		ぎゅうにゅう					す。
15(火)		主食 鶏そぼろ丼(ごはん)				*		555	なすは今が旬で、夏から秋まで収穫
	なすの	主菜 // (鶏そぼろ)	とり肉		しょうが	しらたき さとう	サラダあぶら	26.2	できます。夏のなすは、水分が多く柔
	おいしい 季節です	^{副菜} キャベツともやしのたくあんねえ			にんじん もやし キャベツ たくあん		ਟ* ま	15.0	らかいのが特徴です。なすの紫色は、「ナスニン」という色素が皮に入って
	子叫(,	^{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 たまねぎ なす	じゃがいも		1.9	いるためです。ナスニンには、生活習
		その他 牛乳		ぎゅうにゅう					質病を 防いでくれる働きがあります。
16(水)	にんにく	^{主食} ガーリックライス			パセリ にんにく	*	サラダあぶら	589	
	パワーで	主薬 白身魚のこんがり焼き	たら		バジル	パンこ コーンフレーク	ドレッシング(大豆)	24.3	ガーリックライスのガーリックは、にん にくのことです。にんにくの匂いのもと
	しょくよく 食欲	^{副菜} チーズサラダ		チーズ	パプリカ キャベツ きゅうり		サラダあぶら	20.5	は、アリシンというものです。アリシン
	アップ <u>⊩</u>	^{副菜} トマトとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん トマト たまねぎ しめじ			2.6	は、食欲を篙めてくれたり、体を元気にしてくれる働きがあります。
		************************************		ぎゅうにゅう					
17(木)		主食ごはん				*		663	今月のしもつけいっぱいdayは、鶏
	しもつけ	主莱 下野鶏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	24.6	肉、和え物のかんぴょうときゅうり、
	いっぱい day	^{副菜} かんぴょうの昆布和え		3.A.S.	にんじん かんぴょう きゅうり		ごまあぶら	26.4	スープのふくべ、ねぎが下野市産の食いない。 にいた。 品です。かんぴょうは、ふくべを細く長
		^{副菜} ふくべとほたての中華風スープ	ほたて とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ ふくべ しょうが ねぎ	でんぷん	ごまあぶら	2.0	く切って干したものです。ふくべが食
		その他 牛乳		ぎゅうにゅう					べられるのは7月の今だけです。
18(金)		^{主食} 冷やしうどん (うどん)				うどん		663	暮い台には、のどごしがよい冷たい

だしにぼし

たまねぎ えのきたけ しょうが こまつな にん

だしかつおぶし

とうにゅう だいず

2.0 どのたんぱく質や野菜などのビタミ

ン、無機質などを組み合わせて、栄養

のバランスを考えた献立になっていま

サラダあぶら

サラダあぶら

さとう でんぷん

さとう こめこ でんぷ

副菜 高野豆腐と野菜の炒め煮

その他 豆乳プリンタルト

(真)

(めんつゆ)

バランス

の

とれた

献立で

夏を乗り

切ろう