

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ギーです			
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
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
622	28.5	24.5	2.9

こんげつ こんだて
今日の献立のねらい
あつ ま
暑さに負けない
しょうよく で しょうじ
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	一口メモ
1(火)	スープの かく あじ 隠し味を かん 感じよう	主食 ツナピザトースト 副菜 こんにゃくサラダ 副菜 ミートボールと野菜のスープ その他 牛乳	まぐろ	チーズ	ピーマン トマト たまねぎ きゅうり もやし	パン(小麦・乳) こんにゃく ドレッシング(レモン) でんぶん	サラダあぶら ごま	今日のスープには、隠し味が入っています。それは、カレー粉です。暑くて食欲がない時でも、カレー粉のスパイスが食欲を高めてくれます。しっかり食べて夏バテを予防しましょう。
2(水)	うめ 梅で しょうよく 食欲 アップ	主食 ごはん 主菜 さばのごま風味焼き 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 み実だくさんみそ汁 その他 牛乳				米 ごま		梅には、すっぱいイメージがあります。その酸っぱさは「クエン酸」によるもので、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「元氣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。
3(木)	しゅん 旬を あじ 味わおう モロ ヘイヤ 	主食 ごはん 主菜 豚肉とキムチの炒め物 副菜 きゅうりの中華漬け 副菜 モロヘイヤとトマトのたまごスープ その他 牛乳	ぶた肉		にら もやし キムチ(りんご)	米 さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	モロヘイヤは、葉を刻むと粘りが出るのが特徴の夏野菜です。旬は6～9月です。栄養が多く含まれている野菜で、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「王様の家のもの」という意味があります。
4(金)	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) 主菜 // (夏野菜のカレー) 副菜 アーモンドサラダ その他 冷凍みかん その他 牛乳	ぶた肉		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) (ブルーン) パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	米 カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ 카카오) サラダあぶら	サラダあぶら アーモンド	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、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。
7(月)	たなばた 七夕 ぎょうじ 行事 きゅうしよく 給食 	主食 セルフ五目ごはん(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 そうめん汁 その他 フルーツポンチ その他 牛乳	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) 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	米 さとう	サラダあぶら	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。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。
8(火)	しゅん 旬を あじ 味わおう とうもろ こし 	主食 黒糖パン 主菜 まめ豆と鶏肉のトマト煮 副菜 フレンチサラダ 副菜 ゆでとうもろこし その他 牛乳		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 (ブルーン) パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン(小麦・乳)くろざとう じゃがいも	サラダあぶら サラダあぶら	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。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しょう。
9(水)	かみなり じる 汁に ついて し 知ろう	主食 ごはん 主菜 あじの香味焼き 副菜 小松菜とじゃこの炒め物 副菜 かみなり汁 // (小袋のり) その他 牛乳	あじ		にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん ごぼう かんぴょう ねぎ	米 さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら サラダあぶら	下野市がある、栃木県中央部は、全国的にみてもかみなりが多い地域のようです。かみなり汁は、豆腐を炒め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いいます。稲妻に見立てた、きざみのりをのせて食べましょう。

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ギーです			
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 もとなる きいろ
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	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

エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分
632	25.6	21.7	2.3

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	一ロメモ
10(木)	タコライスについて しろう	主食 タコライス(ごはん)				米		632
		主菜 //	ぶた肉 だいずミート		トマト ビーマン にんにく たまねぎ (ブルー)	ブラウンウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) さとう	サラダあぶら	25.6
		副菜 //			キャベツ			21.7
		その他 //		チーズ				2.3
		副菜 角切り野菜スープ	ベーコン		にんじん たまねぎ えだまめ(大豆)	じゃがいも		
		その他 牛乳		ぎゅうにゅう				
11(金)	しゅん旬を あじ味わおう ゴーヤー	主食 ごはん				米		638
		主菜 いわしのかば焼き	いわし			さとう てんぶん	サラダあぶら	28.4
		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
		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
		その他 牛乳		ぎゅうにゅう				
14(月)	ピーマンが主役の チンジャオロースー	主食 ごはん				米		578
		主菜 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
		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	でんぶん さとう	サラダあぶら	19.5
		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
		その他 牛乳		ぎゅうにゅう				
15(火)	なすの おいしい 季節です	主食 鶏そぼろ丼(ごはん)				米		555
		主菜 //	とり肉		しょうが	しらたき さとう	サラダあぶら	26.2
		副菜 キャベツともやしのたくあん和え			にんじん もやし キャベツ たくあん		ごま	15.0
		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
		その他 牛乳		ぎゅうにゅう				
16(水)	にんにく パワーで 食欲アップ	主食 ガーリックライス			パセリ にんにく	米	サラダあぶら	589
		主菜 白身魚のこんがり焼き	たら		バジル	パンコ コーンフレーク	ドレッシング(大豆)	24.3
		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
		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
		その他 牛乳		ぎゅうにゅう				
17(木)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん				米		663
		主菜 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 (ブルー)	さとう でんぶん	サラダあぶら	24.6
		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	26.4
		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	でんぶん	ごまあぶら	2.0
		その他 牛乳		ぎゅうにゅう				
18(金)	バランスの とれた 献立で 夏を乗り 切ろう	主食 冷やしうどん(うどん)				うどん		663
		主菜 //	まぐろ		にんじん キャベツ もやし とうもろこし			24.6
		その他 //	だしかつおぶし	だしにぼし		さとう		26.4
		副菜 高野豆腐と野菜の炒め煮	こうや豆腐 とり肉 だしかつおぶし		たまねぎ えのきたけ しょうが こまつな にんじん	さとう てんぶん	サラダあぶら	2.0
		その他 豆乳プリンタルト	とうにゅう だいず			さとう こめこ でんぶん	サラダあぶら	
		その他 牛乳		ぎゅうにゅう				

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