AA A 16 1 - 1 - 1			使用食品 ( )は食品に含まれるア					エネ	こんげつ こんだて 今月の献立のねらい
	9 周	給食献立予定表	おもに体をつくる		おもに体の調子を	おもに エネルギーの もとになる		ル ギー (kcal)	なつ かいふく しょくじ <b>ラ・パーナ・ロ 佐 ナ 7 今 中</b>
			あか		整えるみどり	き	きいろ		<b>夏ハアを凹復りる艮争</b>
下野市立 石橋 ※食物アレルギーを新たに多		石橋小学校 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	中乳・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	ぱく 質(g) 脂質	※ 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	(g) 塩分 (g)	ーロメモ
l(月)	豚肉で	主食 豚丼(ごはん)				*		598	8 たっとす ま 夏休みが終わりましたが、夏バテしていません:
		<sup>主菜</sup>	ぶた肉 かまぼこ		たまねぎ	しらたき さとう でん ぶん		25.8	藤南に含まれるビタミンBIは、疲労血質に役立つ業
	疲れを	副薬 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	ı	まうで、ごはんやパンなどに含まれる糖質を、体の中
	回復	キャベツと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん さやいんげん キャベツ			2.1	でエネルギーに変える時に必要です。残さず食べて、
	口设	その他 牛乳		牛にゅう					午後も元気にがんばりましょう。
2(火)		主食ではん				*		595	
	タップルコ	<sup>主菜</sup> タップルコギ	とり肉		にら にんにく たまねぎ りんご		ごまあぶら ごま	22.5	
	ギを	<sup>動薬</sup> きゅうりの中華漬け			きゅうり だいこん		ドレッシング (りんご)	21.6	テジプルコギは豚肉で作ります。そしてタップルコギは 製肉で作る焼肉です。甘辛い特製ダレに漬け込んだ
	味わおう	副菜 チンゲン菜のスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん ねぎ キャベツ		ごまあぶら	1.7	病肉(作る焼肉(す。日辛い特製タレに漬け込んだ 製肉と野菜を炒めた料理です。
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう				:	Mara Col Mc Col Lat Col 1
3(水)		≐食 ごはん ○				*		617	
	かぼすと	** さんまのかぼすレモン煮	さんま		かぼす レモン	さとう でんぷん		23.9	
	レモンで ≅±	<sup>副菜</sup> にらともやしの炒め物	ぶた肉		にんにく にら もやし	でんぷん	サラダあぶら	21.1	で、からだの疲れをとるのに役立ちます。また、暑さで
	夏を 乗り切ろう	<sup>副菜</sup> 実だくさんみそ汁	とうふ みそ	だしにぼし	ねぎ にんじん ごぼう こまつな	じゃがいも		2.3	しょくばく 食欲がない時に、さっぱりとした酸味は、食欲を高め るはたらきもあります。
	乗り切ろつ	その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					13 (a) ( b) ( a) ( a) ( a) ( a)
4(木)	<b>1</b> .	主念 冷やし中華(中華麺)				チャンポンめん (小麦)	ごまあぶら	521	
	<b>酢を</b> ユニュニ・	<b>副菜 // (ボイル野菜)</b>		くきわかめ	にんじん きゅうり もやし			20.6	
	が 使った 動料理で	<sup>主菜</sup> 〃 (錦糸たまご)	たまご			さとう でんぷん	サラダあぶら	18.4	
	麺料埋て   夏バテ	その他 <b>〃 (冷やし中華スープ)</b>				さとう	ごまあぶら	3.1	めた中華難の上に真材をのせて、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。
香作	対策	主薬 ポークシュ-マイ(2個)	ぶた肉		たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でん ぶん さとう			
	AJ AR	その他 県産乳ョーグルト		ヨーグルト					
		その他 学乳		牛にゅう					
5(金)	香味野菜	主意ではん				*		622	ユーリンチーのタレには、ねぎやしょうがなどの香味
	香味野菜	ユーリンナー	とり肉		ねぎ しょうが	米こ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	21.9	野菜が使われています。香味野菜とは、味を引き立て
	食欲	<sup>副菜</sup> 大根のキムチ和え			だいこん にんじん (りんご)			22.3	るために使われる野菜のことで、この他にも、「にら」
	アップ	副菜 春雨スープ	ベーコン		にんじん キャベツ きくらげ しょうが ねぎ チ ンゲンサイ	はるさめ		1.9	や「みょうが」などがあります。この番りや味が食欲を 高めてくれます。
		その他 学乳		牛にゅう					尚の(くれまり。
8(月)	2.0	主食ではん				*		602	うめぼ た さん
	ゅうめ 梅の まいよう	主業 豚肉のスタミナ炒め	ぶた肉		しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン にら しめじ	さとう	サラダあぶら ごま	27.2	み うめ ぶ でん つか のこ にのよと 梅に今まれるクエン酸け 疲れをからだに残
	栄養に	※ 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え		ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ うめ(りんご)			19.1	さないようにするのに役立ちます。 今日は、ゆでた野菜
	ついて	副菜 豆腐とわかめのみそ汁	とうふ みそ	だしにぼし わかめ	ねぎ にんじん			2.2	とちりめんじゃこの和え物に梅干しを使っています。
G(de)		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう		パン(小麦・乳)くろざ		4.4	
9(火)	しゅん <b>旬を</b>	<sup>主食</sup> 黒糖パン				とう じゃがいも ブラウンル	,	616	なし みせ でまわ なつ お あき き かん
	味わおう	** チキンビーンズ	とり肉 だいず		トマト にんじん たまねぎ	ウ(小麦·牛肉·豚肉・ りんご) さとう	サラダあぶら	24.3	果がお店に面回ると、夏が終わり飲か来たことを思 なっ あっ つか がらだ じさせてくれます。夏の暑さで疲れた体に、みずみずし
	<b>*!</b>	<b>副菜 海藻サラダ</b>		わかめ こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング (レモン)		17.7	い製は水労を補給し、疲れを回復させてくれます。今
		その他 <b>梨</b>			なし			2.3	う なし ほうすい 日の梨は豊水という品種です。
10/-10		その他 牛乳		牛にゅう		l v			
10(水)	はたけ にく	主意ではん			1 . No 1-de	*		610	大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多
	畑の肉	主菜さばのねぎみそ焼き	さば みそ	<b>のり</b>	しょうが ねぎこまつな もやし にんじん	さとう	ごまあぶら		く答まれています。そのほか、カルシウム、食物せんい
	大豆	副菜もやしののり和え	とり肉 こうやどうふ	V/7	にんじん さやいんげん だいこん しょうが し	さとう でんぷん こん	ごまあぶら サラダあぶら		も含まれています。高野豆腐は大豆から作る豆腐を加 工したものなので、大豆の栄養がたくさん入っていま
	80	副業 大根と高野豆腐の煮物 その他 牛乳	だしかつおぶし	牛にゅう	いたけ	にゃく	7778000	'.7	す。
11(木)		**** 午乳 ****				米 おおむぎ		663	
(///	スパイス		ぶた肉 レンズまめ し		トマト にんじん にんにく たまねぎ	カレールウ(小麦・乳・ 大豆・りんご・バナナ・	サラダあぶら		カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合
	で	i	ろいんげんまめ		きゅうり キャベツ パプリカ	カカオ)	サラダあぶら		わせることで作られます。食欲を高める効果があるので、残暑の時期にもおすすめです。また、今日のカレー
	元気	************************************			レモン もも パイナップル				には白いんげん豆やレンズ豆が入っているので、食物
カレー粉	アップ!	マの他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					せんいがとれます。
12(金)	きのこの	主念ではん				*		628	
	きめこの	主菜 ハンバーグきのこソース	ぶた肉 とり肉 だいず		たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく	さとう でんぷん	サラダあぶら	23.7	ふうみ しょっかん ちが しゅるい
	ついて	副業 ひじきの炒め煮	あぶらあげ だいず だ しかつおぶし	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう	サラダあぶら	18.5	のこ、ぶなしめじとえのきたけを使っています。きのこに <sub>ちょうし ととの</sub> しょくもっ
<sub>A</sub> OSO.	知ろう	<sup>副菜</sup> さつまいものみそ汁	みそ だしかつおぶし		だいこん にんじん ねぎ	さつまいも		2.4	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。よくかんで、味わって食べましょう。
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう				1	4 : 由まれいいまり。よいかんし、味わつし食べましよう。
-				1			1		

9 <sub>月</sub>		給食献立予定表	使用食品 ( )は食品に		品 ()は食品に含まれるア	まれるアレルゲンです		エネ	ジャラウ ジャデマ 今月の献立のねらい
			おもに体をつくる		おもに体の調子を	おもに エネルギーのもとになる		ル ギー (kcal) たん	夏バテを回復する食事
			あか		整えるみどり	きいろ			
下野市立 ※食物アレルギーをき		一一橋小字校 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	来・パン・ めん・いも	油・バター ごま	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 (g)	ーロメモ
16(火)		主食ではん				*		613	3.6.5°
	手作り	手作りじゃこふりかけ	かつおぶし	こんぶ ちりめんじゃこ		さとう でんぷん(小麦) さと	ごま	24.0	(なり) りかけな佐りました ナリカノドゥラけ しこまな
	じゃこふり	主菜 厚焼きたまご	たまご			う	サラダあぶら	15.3	乾燥させたもので、骨を丈夫にするカルシウムが多く
	かけを 味わおう	<sup>副菜</sup> 小松菜のからし和え	ぶた肉 みそ		こまつな キャベツ にんじん にんじん にんにく たまねぎ さやいんげん ご	こんにゃく じゃがいも	サラダあぶら	2.0	※ 含まれています。ふりかけをごはんにかけて食べましょ
	<b>本</b> わわり	副薬 <b>味噌風味肉じゃが</b> その他 牛乳	3/2 M 44	牛にゅう	ぼう	さとう	プ <i>ラブ め</i> いら		<b>う</b> 。
17(水)		主意ではん				*		694	
	なすの	主菜 なすのマーボー炒め	ぶた肉 みそ		にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ なす	さとう でんぷん	サラダあぶら ごまあ ぶら	21.1	
	おいしい 季節です	主菜 春巻き	ぶた肉		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ はるさめ で んぷん さとう 米こ	サラダあぶら	27.2	なすは水分が多く、秋なすは、身がしまっておいしさが増すと言われています。油と和性がよく、揚げ物や炒
	学即(9	<sup>副菜</sup> わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ		ごま	2.1	はの もの め物にすると味も一層おいしくなります。
		その他 牛乳		牛にゅう					
18(木)		主意 ツナサンド(コッペパン)				パン(小麦・乳)		695	ツナサンドの貝は まぐろのフレークを使っています
	ツナ	<sup>主菜</sup> // (具)	まぐろ		きゅうり たまねぎ		ドレッシング(大豆)	25.2	まぐろに含まれる脂のDHA(ドコサヘキサエン酸)は、
	サンドを	<sup>副菜</sup> アーモンドサラダ			キャベツ にんじん パプリカ とうもろこし		サラダあぶら アーモンド		脳のはたらきを活発にさせるのに役立つと言われて
	味わおう	<sup>副菜</sup> ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト セロリ たまねぎ ズッキーニ	マカロニ じゃがいも		2.9	います。勉強だけでなく、運動の時にも役に立ちますので、成長期のみなさんにはぴったりの食材です。
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					い に、以权期のみなさんにはひったりの食材です。
19(金)	しもつけ	主食ではん				*		644	「しもつけいっぱいday」は、栃木県や下野市の食材
	いっぱい	主菜 下野鶏の香味焼き	とり肉		ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら		を多く使った献立を実施します。今日は、下野市産の
	day 	<sup>副菜</sup> かんぴょうの炒め物	ぶた肉 さつまあげ だしかつおぶし たま		かんぴょう ごぼう にんじん さやいんげん	さとう	サラダあぶら ごま		類肉をねぎやにんにく、調味料で味付けし、オーブン ・ ・ で焼きました。炒め物には、下野市特産のかんぴょう
		副菜 にらのかきたま汁	<i>ਦ</i>	牛にゅう	たまねぎ にんじん にら	でんぷん		1.9	(焼きました。炒め物には、下野巾特産のかんひょう を使っています。
22(月)		その他 <b>牛乳</b>		十にゆう		*		590	
22(7)	*************************************	主意 豚肉と切干大根のビビンパ丼(ごはん) 主菜 パ (具)	ぶた肉 あぶらあげ		きりぼしだいこん にんにく しょうが しいたけ	さとう	サラダあぶら ごまあ ぶら ごま	26.4	切手大根は、大根を切って天日で干して乾燥させた
		ッ <sup>副菜</sup> もやしのナムル			もやし きゅうり にんじん		ごまあぶら	19.7	ものです。干すことで長い期間保存ができ、甘みとう
	切干大根	副菜 中華風スープ	ベーコン とうふ		にんじん たけのこ チンゲンサイ			2.1	ま味が増え、栄養が濃くなります。 特に、カルシウムやはなります。 食物せんいがとりやすくなります。
		その他 牛乳		牛にゆう					良物せんいかとりですくなります。
24(水)	「根菜」と	主食 親子丼(ごはん)				*		647	
		<sup>主菜</sup> // (真)	とり肉 たまご		たまねぎ グリンピース	さとう でんぷん		26.2	根菜とは、土の中にある根や、根と茎の部分を食べる、だいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜のことです。
	ta?	<sup>副菜</sup> キャベツときゅうりの昆布和え		26.33	キャベツ きゅうり にんじん		ごまあぶら	21.4	しょくきっ ない ない ちょうし といの 食物せんいが多く、おなかの調子を整えるはたらきが
	5 N /	副菜 根菜のごま汁	みそ	だしにぼし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも	ごま	2.1	あります。よくかんで <sup>た</sup> べましょう。
	7 1	その他 <b>牛乳</b>	Service de Son de 18 de	牛にゅう					
25(木)		主食	とり肉 あぶらあげ だ しかつおぶし		にんじん だいこん しいたけ ねぎ	うどん			秋分の日をはさんだ7日間を「秋のお彼岸」とい
	お彼岸	<sup>副菜</sup> ル (手作りかき揚げ)		ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ	こむぎこ	サラダあぶら	22.5	います。お彼岸は、お墓参りをして、ご先祖に感謝 する日本の伝統文化です。「おはぎ」を作ってお墓
	行事食	<sup>副菜</sup> キャベツと生揚げのみそ炒め	なまあげ みそ		ピーマン キャベツ もやし パプリカ	さとう	サラダあぶら	21.4	
	( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )	<sup>副菜</sup> おはぎ	あずき			さとう もち米		1.9	ぎは、何回かに分けて口に入れ、よくかんで食べま
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					しょう。
26(金)	< <u>*</u>	主念ではん				*		581	普段食べているわかめは、葉のやわらかいところで
	茎わかめ について	<sup>主菜</sup> ほっけの塩焼き	ホッケ					27.0	すが、今日は中心の茎の部分を続く切ったものを使っ
	知ろう	■菜茎わかめのきんぴら	ぶた肉 さつまあげ だしかつおぶし あぶ	くきわかめ	にんじん ごぼう	こんにゃく さとう	サラダあぶら ごま	15.3	ています。少しかたいので、よくかんで、歯ごたえを楽
	NO.	<sup>副菜</sup> 豆乳仕立ての野菜みそ汁	らあげ みそ とうにゅ う		ねぎ にんじん だいこん	さつまいも		2.4	しみましょう。また、含まれる栄養は茎の方が多いで
	ALLE STREET	その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					す。
29(月)	かぼちゃ	主食 おさかな丼(ごはん)				*		588	
	について	<u>主菜</u> // ( <u>具</u> )	まぐろ		しょうが えだまめ(大豆)	しらたき さとう	ಪ್ರಕ	24.6	かはちゃの旬は冬のイメーンかめりますか、夏か旬の
	知ろう	副菜 えのきたけのおひたし	かつおぶし	だしにぼし	キャベツ にんじん もやし えのきたけかぽちゃ たまねぎ			J	野菜です。かぼちゃには、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答まれています。
	(1)	副菜 かぼちゃのみそ汁         その他 学乳	こいい みて	だしにほし 牛にゅう	/ /	1	-	2.0	- パーノン 1 R1切にんいリッタへ日まれしいまり。
30(火)		主食ではん				*		607	
	いかに	<sup>主菜</sup> いかのチリソース	いか		にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	でんぷん さとう	サラダあぶら ごまあ	-	いかには、筋肉などからだをつくるもとになるたんぱ
	ついて	副来 バンサンスー			きゅうり もやし にんじん	さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	17.9	く質や、疲れをとるのに役立つ「タウリン」という栄養素が多く答まれています。また、かみごたえのあるいか
	知ろう	副来 とうもろこしスープ	たまご		とうもろこし ねぎ しょうが チンゲンサイ	でんぷん	サラダあぶら		素が多くさまれています。また、かみこたんのあるいか をしっかりかむことで、あごや口の筋肉が発達し、大
		その他 牛乳		牛にゅう			-		たの歯がきれいに生えてきます。
	<u> </u>	T10	I		I	<u> </u>			l