

9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					エ ネ ル ギ ー (kcal) たん ぱ く 質(g) 脂質 (g) 塩分 (g)
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	
			米		598
ぶた肉 かまぼこ		たまねぎ	しらたき さとう てん ぷん		25.8
		こまつな にんじん もやし	さとう	ごま	17.7
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
	牛にゅう				
			米		595
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
		きゅうり だいこん		ドレッシング(りんご)	21.6
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
	牛にゅう				
			米		617
さんま		かぼす レモン	さとう てんぷん		23.9
ぶた肉		にんにく にら もやし	てんぷん	サラダあぶら	21.1
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
	牛にゅう				
			チャンボンめん(小麦)	ごまあぶら	521
	くきわかめ	にんじん きゅうり もやし			20.6
たまご			さとう てんぷん	サラダあぶら	18.4
			さとう	ごまあぶら	3.1
ぶた肉		たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ てん ぷん さとう		
	ヨーグルト				
	牛にゅう				
			米		622
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
		だいこん にんじん (りんご)			22.3
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
	牛にゅう				
			米		602
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
	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ うめ(りんご)			19.1
とうふ みそ	だしにぼし わかめ	ねぎ にんじん			2.2
	牛にゅう				
			パン(小麦・乳)くろざ とう		616
とり肉 だいず		トマト にんじん たまねぎ	じゃがいも ブラウンル ウ(小麦・牛肉・豚肉・ りんご) さとう	サラダあぶら	24.3
	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
		なし			2.3
	牛にゅう				
			米		610
さば みそ		しょうが ねぎ	さとう		29.3
	のり	こまつな もやし にんじん		ごまあぶら	19.8
とり肉 こうやどうふ だしかつおぶし		にんじん さやいんげん だいこん しょうが し いたけ	さとう てんぷん こんに やく	サラダあぶら	1.9
	牛にゅう				
			米 おおむぎ		663
ぶた肉 レンズまめ し ろいんげんまめ		トマト にんじん にんにく たまねぎ	カレーパウダー(小麦・乳・ 大豆・りんご・バナナ・ カカオ)	サラダあぶら	20.7
		きゅうり キャベツ パプリカ	さとう	サラダあぶら	19.5
		レモン もも バイナッブル			2.2
	牛にゅう				
			米		628
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 てんぷん	サラダあぶら	23.7
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	こんにやく さとう	サラダあぶら	18.5
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
	牛にゅう				

こんげつ こんだて
今月の献立のねらい

なつ かいふく しょくじ
夏バテを回復する食事

※ 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。

一口メモ	
夏休みが終わりましたが、夏バテしていませんか？ 豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つ栄養素で、ごはんやパンなどに含まれる糖質を、体の中でエネルギーに変える時に必要です。残さず食べて、午後元氣にがんばりましょう。	
韓国の料理「プルコギ」は、牛肉で作る焼肉ですが、テジブルコギは豚肉で作ります。そしてタップルコギは鶏肉で作る焼肉です。甘辛い特製ダレに漬け込んだ鶏肉と野菜を炒めた料理です。	
かぼすやレモンのすっぱい味は、クエン酸によるもので、からだの疲れをとるのに役立ちます。また、暑さで食欲がない時に、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。	
夏を代表する麺料理、冷やし中華は、ゆでて水でしめた中華麺の上に具材をのせて、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。	
ユーリンチーのタレには、ねぎやしょうがなどの香味野菜が使われています。香味野菜とは、味を引き立てるために使われる野菜のことで、この他にも、「にら」や「みょうが」などがあります。この香りや味が食欲を高めてくれます。	
梅干しは、そのまま食べるとすっぱいですね。この酸味のもと、梅に含まれるクエン酸は、疲れをからだに残さないようにするのに役立ちます。今日は、ゆでた野菜とちりめんじゃこの和え物に梅干しを使っています。	
梨がお店に出回ると、夏が終わりと秋が来たことを感じさせてくれます。夏の暑さで疲れた体に、みずみずしい梨は水分を補給し、疲れを回復させてくれます。今日の梨は豊水という品種です。	
大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。そのほか、カルシウム、食物せんいも含まれています。高野豆腐は大豆から作る豆腐を加えたものなので、大豆の栄養がたくさん入っています。	
カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合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、今日のカレーには白いんげん豆やレンズ豆が入っているので、食物せんいにとれます。	
ハンバーグソースに、風味や食感が違う、2種類のきのこ、ぶなしめじとえのきたけを使っています。きのこには、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。	

9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						エネルギー (kcal) たんばく 質(g) 脂質 (g) 塩分 (g)
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		
			米		613	
かつおぶし	こんぶ ちりめんじゃこ		さとう	ごま	24.0	
たまご			でんぶん(小麦) さとう	サラダあぶら	15.3	
		こまつな キャベツ にんじん			2.0	
ぶた肉 みそ		にんじん にんにく たまねぎ さやいんげん ごぼう	こんにやく じゃがいも さとう	サラダあぶら		
	牛にゅう					
			米		694	
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 でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	21.1	
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 でんぶん さとう 米こ	サラダあぶら	27.2	
とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ		ごま	2.1	
	牛にゅう					
			パン(小麦・乳)		695	
まぐろ		きゅうり たまねぎ		ドレッシング(大豆)	25.2	
		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	31.0	
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	
	牛にゅう					
			米		644	
とり肉		ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら	27.1	
ぶた肉 さつまあげ		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	23.0	
だしかつおぶし たまご		たまねぎ にんじん にら	でんぶん		1.9	
	牛にゅう					
			米		590	
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	
		もやし きゅうり にんじん		ごまあぶら	19.7	
ベーコン とうふ		にんじん たけのこ チンゲンサイ			2.1	
	牛にゅう					
			米		647	
とり肉 たまご		たまねぎ グリンピース	さとう でんぶん		26.2	
	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		ごまあぶら	21.4	
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	
	牛にゅう					
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		595	
	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	
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	
あずき			さとう もち米		1.9	
	牛にゅう					
			米		581	
ホッケ					27.0	
ぶた肉 さつまあげ	くきわかめ	にんじん ごぼう	こんにやく さとう	サラダあぶら ごま	15.3	
だしかつおぶし あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ にんじん だいこん	さつまいも		2.4	
	牛にゅう					
			米		588	
まぐろ		しょうが えだまめ(大豆)	しらたき さとう	ごま	24.6	
かつおぶし		キャベツ にんじん もやし えのきたけ			19.6	
とうふ みそ	だしにぼし	かぼちゃ たまねぎ			2.0	
	牛にゅう					
			米		607	
いか		にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	でんぶん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	22.3	
		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	
たまご		とうもろこし ねぎ しょうが チンゲンサイ	でんぶん	サラダあぶら	2.4	
	牛にゅう					

こんげつ こんだて
今月の献立のねらい

なつ かいふく しょくじ
夏バテを回復する食事

※ 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。