



給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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		
おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとに エネルギーの もとになる きいろ
	魚・肉・卵 大豆製品	米・パン・ めん・いも
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	炭水化物
たんぱく質	無機質	炭水化物

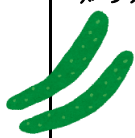
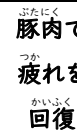
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
---	------

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今月の献立のねらい
1(火)	 新メニュー を食べて みよう	主食 いちごの香りのココア揚げパン NEW				パン(小麦・乳) 砂糖 ココア(乳・ 카카오)	サラダあぶら	622	人気の「揚げパン」。今日はいつもの「ココア揚げパン」をバージョンup!いちごの香りがする粉をココアに混ぜて作ります。食べると、いちごのさわやかな香りがして食欲をそそるはず。
		副菜 こんにゃくと海藻のツナサラダ	ツナ(まぐろ)	こんぶ わかめ	にんじん キャベツ	こんにゃく	ドレッシング	28.5	
		副菜 ミートボールと野菜のスープ	ぶた肉 とり肉 だいず ウインナー		にんじん たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん じゃがいも 砂糖	サラダあぶら	24.5	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう				2.9	
2(水)	 なすの おいしい 季節です	主食 ごはん				こめ		561	なすは今は旬の野菜です。なすの紫色は、「ナスニン」という色素が皮に入っているためです。ナスニンには、生活習慣病を 防いでくれる働きがあります。
		主菜 さばの塩焼き		さば				25.2	
		副菜 もやしのたくあん和え			にんじん もやし たくあん		ごま	16.2	
		副菜 なすと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん たまねぎ なす		サラダあぶら	2.5	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					
3(木)	 しゅん 旬を あじ 味わおう モロヘイヤ	主食 ごはん				こめ		577	きざ 刻むと粘りが出るのが特徴のモロヘイヤ。旬は6〜9月の暑い時期です。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「王家のもの」という意味があります。
		主菜 ぶたにく とり肉 いた もの 豚肉とキムチの炒め物	ぶた肉		にら もやし しめじ キムチ(りんご) にんにく	さとう	サラダあぶら	25.1	
		副菜 ごま油が決め手のきゅうりの中華漬け			きゅうり にんじん	さとう	ごまあぶら ごま	20.0	
		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	でんぶん		2.7	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					
4(金)	 スパイス で 元気 アップ!	主食 なつやさい 夏野菜のカレーライス(ごはん)				こめ		717	カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせで作られています。食欲増進の効果があるので、今の季節にオススメです。カレーパウダーに小麦粉や脂などを混ぜたものが、おなじみのカレールーです。
		主菜 〃 (夏野菜のカレー)	ぶた肉 ぎゅう肉		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 (ブルー)	カレールー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ 카카오・ゴマ・ココナツ)	サラダあぶら	24.2	
		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 ドレッシング(レモン)	26.2	
		その他 れいとう 冷凍みかん			みかん			2.3	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					
7(月)	 たなばた 七夕 ぎょうしよく 給食	主食 にく ちらし すし す 肉ちらし寿司(酢めし)				こめ さとう	ごま	643	たなばた 七夕は、織姫と彦星が年に一度会えるという中国の伝説にちなんだ日。天の川に輝く、こと座のベガが織姫で、わし座のアルタイルが彦星です。この2つの星と白鳥座のデネブを結んだものが「夏の三角形」と呼ばれ、夏の星座を探す目印になっています。
		副菜 〃 (具)	ぶた肉 あぶらあげ えだまめ(大豆)		にんじん ごぼう とうもろこし しいたけ	さとう	サラダあぶら	23.3	
		副菜 たまごやき	たまご			さとう	サラダあぶら	18.3	
		副菜 うお じる 魚そうめん汁	なると だしかつおぶし 魚そうめん かまぼこ		にんじん さやいんげん えのきたけ			2.1	
		その他 たなばた たの 七夕お楽しみデザート			レモン みかん ぶどう	さとう			
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					
8(火)	 しゅん 旬を あじ 味わおう とうもろこし	主食 しょく 食パン				パン(小麦・乳)		687	なつやさい 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。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のおいしさは格別です。
		主菜 チョコクリーム				チョコクリーム(乳・ 카카오)		26.6	
		主菜 まめ とりにく に 豆と鶏肉のトマト煮	とり肉 あかいんげん まめ ひよこまめ		にんじん トマト たまねぎ (ブルー)	じゃがいも さとう でんぶん	サラダあぶら	23.7	
		副菜 フレンチサラダ			パプリカ キャベツ きゅうり	さとう	サラダあぶら	2.0	
		副菜 ふかしとうもろこし			とうもろこし				
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					
9(水)	 かみなり 汁につ いて し 知ろう	主食 ごはん				こめ		642	とちぎけん 栃木県は、全国的にみても雷が多い地域といわれています。かみなり汁は、栃木県の特産物のかんぴょうが入った汁に、稲妻に見立てたきざみのりをのせて食べる料理です。
		主菜 あじフライ・しょうがじょうゆかけ	あじ だいず		しょうが	パンこ でんぶん	サラダあぶら	27.0	
		副菜 こまつな あぶらあ 小松菜と油揚げのごまみそ和え	あぶらあげ みそ		こまつな もやし キャベツ	さとう	ごま	22.1	
		副菜 かつお節のだしがきいた 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	でんぶん	サラダあぶら	1.8	
		〃 小袋のり		のり					
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					
10(木)	 タコライス について し 知ろう	主食 タコライス(ごはん)				こめ		632	タコライスは沖縄で食べられていた「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、具をのせて食べましょう。
		主菜 〃 (具)	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)	ブラウンルー(小麦・牛肉・大豆・りんご) さとう	サラダあぶら	25.6	
		副菜 〃 (ボイル野菜)			キャベツ にんじん			21.7	
		その他 〃 (スライスチーズ)		チーズ				2.3	
		副菜 かくぎ やさい 角切り野菜スープ	ベーコン		にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも			
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					

7月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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。

7月 給食献立予定表			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)	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。
			おもとに体をつくる あか		おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとに 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		
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
11(金)	きゅうりに ついて 知ろう 	主食 ごはん				こめ		578	夏が旬のきゅうりは、95%以上 が水分で、シャキシャキした食感 を楽しむ野菜です。のどが渇いた 時に、飲み物からだけでなく、きゅ うりのような水分の多い野菜でも 水分補給ができます。夏のおやつ として食べるのもいいですね。
		主菜 なまあ 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 バンバンジーサラダ 	とり肉		にんじん きゅうり にんにく キャベツ	はるさめ	ドレッシング(レモン・ゼ ラチン) ごま サラダ油	19.5	
		副菜 たまごの中華スープ	たまご		にんじん チンゲンサイ えのきたけ たけのこ	でんぶん	ごまあぶら	2.2	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					
14(月)	豚肉で 疲れを 回復 	主食 ごはん				こめ		638	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す。 ビタミンというと、野菜や果物にた くさん含まれているイメージが強 いですが、豚肉にも沢山含まれて います。今日は炒め物で食べま しょう。
		主菜 たらの甘酢あんかけ	たら		しょうが	さとう でんぶん	サラダあぶら	28.4	
		副菜 ぶたにく なまあ 豚肉と生揚げのたまご炒め	ぶた肉 なまあげ たま ご		にんじん にんにく キャベツ たまねぎ	でんぶん	サラダあぶら	17.4	
		副菜 にぼし 煮干しのだしを感じる じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	わかめ だしにぼし	にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも		2.6	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					
15(火)	食事を たの 楽しもう 	主食 や 焼きそば	ぶた肉 (あじ・いわし・ かつお)	のり	にんじん キャベツ にんにく (りんご)	やきそばめん(小麦)	サラダあぶら	639	食事のおいしさは口の中で味わ うだけではなく、鼻で感じるいい 香り(匂い)だったり、目で見る食 材の色(見た目)が大切です。五 感をフルに活用しながら食事を楽 しんでみましょう。
		主菜 とうふ 豆腐ナゲット(1〜3年1個4〜6年2個)	豆腐 ねりせいひん だ いず		たまねぎ	さとう こむぎこ でんぶ ん	サラダあぶら	25.2	
		副菜 き ぼ だいこん ちゅうか 切り干し大根の中華サラダ		わかめ	にんじん きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	22.6	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう				3.2	
16(水)	香味野菜 で食欲 アップ 	主食 ちゅうかとり 中華鶏そばろ井(ごはん)				こめ		555	香味野菜とは、味を引き立てる ために使われる香りの強い野菜 で、ねぎやしょうが、にら、みょうが などがあります。今日は、ねぎを油 でじっくり炒めて香りを出してスー プを作ります。香味野菜のねぎの 香ばしい香りを、スープで味わっ てみましょう。
		主菜 //	とり肉 (牡蠣)		しょうが さやいんげん	しらたき さとう でんぶ ん	サラダあぶら	26.2	
		副菜 こまつな ちゅうか 小松菜ともやしの中華サラダ			こまつな にんじん もやし	さとう	ごまあぶら	15.0	
		副菜 こう ちゅうか 香ばしねぎの中華たまごスープ	ハム たまご		チンゲンサイ ねぎ しょうが とうもろこし	でんぶん	サラダあぶら	1.9	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					
17(木)	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	こめ	サラダあぶら	589	ガーリックライスに使われている ガーリックとはにんにくのこと です。にんにくの匂いのもとは、アリ シンというものです。アリシンは、 食欲を高めてくれたり、体を元氣 にしてくれる働きがあります。モリ モリ食べましょう!
		主菜 しろみ さかな こうそう 白身魚の香草パン粉焼き	たら かつおぶし		バジル にんにく あおな	パンこ さとう	サラダあぶら	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 トマトとハムのスープ	ハム		にんじん トマト たまねぎ えのきたけ			2.6	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					
18(金)	しもつけ いっぱい day 《1年に1 回だけの スペシャル メニュー》 	主食 ごはん				こめ		663	今日のスープは、収穫時期の7 月頃にしか食べることができな い、生のふくべを使って作る、《1 年に1回だけのスペシャルメ ニューです。スープのうまみがしみ 込んだふくべと、いつもの乾燥し たかんぴょうを使ったサラダ、両 方の味や食感を楽しんでみましょ う。あなたはどっちのかんぴょうが 好きですか？
		主菜 しもつけとり 下野鶏のユーリンチー	とり肉		ねぎ しょうが	さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあ ぶら	24.6	
		副菜 かんぴょうときゅうりのチョレギ風サラダ		わかめ	にんじん かんぴょう きゅうり にんにく レモン		ごまあぶら ごま サラ ダあぶら	26.4	
		副菜 ちゅうかふう 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		2.0	
		その他 マスカットゼリー			ぶどう	さとう			
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					

7月は、気温の上昇もあり、食欲がなくなる月でもあります。今月の献立は、皆さんの食欲がアップする
ような、新メニューや、1年に1度きりの特別な献立もあります。しっかり食べて毎日を楽しく健康に過ごし
ましょう。

