

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。

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・海苔	野菜・くだもの・きのこなど
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
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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ	
1(水)	いわしについて知ろう 	主食 下野市産米のご飯				米		610	いわしには、DHAやEPAが含まれているので、脳の働きをよくしたり、血液をさらさらにして、肌や皮膚の健康を保つのに役立ちます。今日のおかか煮は、骨ごとやわらかく煮てあるので、骨や歯を強くするカルシウムもたっぷりです。	
		主食 いわしのおかか煮	いわし だしかつおぶし			さとう てんぷん		25.2		
		副菜 六品目のきんぴら	ちくわ		にんじん ごぼう たけのこ しいたけ	こんにやく さとう	ごま サラダあぶら	17.8		
		副菜 小松菜とふわりたまごのみそ汁	たまご とうふ みそ だしかつおぶし		にんじん こまつな えのきたけ	てんぷん		2.1		
		その他 牛乳		牛にゅう						
2(木)	バランスの取れた食事 で元気な体を作る	主食 手作りはちみつレモントースト			レモン	パン(小麦・乳) さとう はちみつ	バター	633	熱中症の予防には水分とミネラルの補給が重要です。毎日の朝ごはんをしっかり食べることは、水分や塩分の補給になり、日中の熱中症対策につながります。バランスよく食事をして、暑さに負けない体を作りましょう。	
		主食 ウィンナーと豆のカレー煮	ウィンナー 赤いんげんまめ ひよこまめ		にんじん たまねぎ にんにく (トマト・ブルーネ)	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・トマト)	サラダあぶら	20.6		
		副菜 こんにやくと海藻のフレンチサラダ	わかめ ごんぶ		にんじん きゅうり キャベツ	こんにやく	サラダあぶら	23.9		
		その他 牛乳		牛にゅう				2.7		
3(金)	なすの おいしい季節です 	主食 下野市産米のご飯				米		646	なすは、夏から秋まで収穫でき、初夏のなすは水分が多くてやわらかいのが特徴です。なすの紫色には「ナスニン」という色素が含まれており、このナスニンは生活習慣病予防に役立つと言われていますからモリモリ食べましょう。	
		主食 鶏肉のねぎ塩焼き	どり肉		ねぎ しょうが にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	31.7		
		副菜 チンゲン菜ともやしのおひたし	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん もやし			21.7		
		副菜 揚げなすと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ だし かつおぶし		にんじん たまねぎ なす		サラダあぶら	1.9		
		その他 牛乳		牛にゅう						
6(月)	七夕お楽しみ献立 パート① 	主食 夏野菜のカレーライス(下野市産米のご飯)				米		725	今日は、夏野菜をたっぷり使った夏野菜のカレーです。どんな夏野菜が使われているか、献立表を見てみましょう。そして☆明日は七夕です。"明日晴れて、夜星がきれいに見えますように"と、願いを込めて1日前の今日の献立には、星のコロッケをつけました☆	
		主食 //			きゅうり肉 えだまめ (大豆)	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが たまねぎ なす (ブルーネ)	カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ごま・ココナツ・トマト)	サラダあぶら		22.4
		副菜 七夕前日の星のコロッケ	どり肉 ぶた肉		たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ ごまご てんぷん	サラダあぶら	27.8		
		副菜 チーズサラダ		チーズ	あかパプリカ キャベツ きゅうり		サラダあぶら	2.6		
		その他 牛乳		牛にゅう						
7(火)	七夕お楽しみ献立 パート② 	主食 肉ちらし寿司(下野市産米の酢飯)				米 さとう		665	今日は七夕です。七夕お楽しみ献立では、天の川を魚めんで、その周りを彩る星を星型のかまぼこや、なるとで表現して"魚そうめん汁"を作ります。そして、七夕の笑の川をイメージした一年に一回だけの特別デザートもつきます。七夕お楽しみ献立を楽しく食べましょう。	
		主食 //	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん ごぼう かんぴょう しいたけ	さとう	サラダあぶら	26.1		
		主食 厚焼きたまご	たまご だし かつおぶし ゼラチン			てんぷん さとう	サラダあぶら	22.8		
		副菜 魚そうめん汁	なると とうふ、だし かつおぶし うおめん かまぼこ		にんじん きやいんげん えのきだけ	てんぷん さとう		2.3		
		その他 七夕お楽しみデザート		かんてん	みかん ぶどう レモン	さとう				
8(水)	梅で食欲アップ 	主食 下野市産米のご飯				米		616	梅には、すっぱいイメージがありますが、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のに役立ちます。梅干しが「夏バテ予防」や「元気を出すための食べ物」として大切にされてきた理由がもたせられません。	
		主食 さばのごま風味焼き	さば				ごま	28.0		
		副菜 小松菜ともやしのほんのり甘口の梅肉和え	まぐろぶし		こまつな にんじん もやし うめ(りんご)	さとう		16.9		
		副菜 かつおのおだしがじゅりりみてるじゃがいもと海老のみそ汁	あぶらあげ みそ だし かつおぶし	わかめ	ねぎ にんじん	じゃがいも		2.2		
		その他 牛乳		牛にゅう						
9(木)	旬を味わおうとうもろこし 	主食 うずまきはちみつパン				パン(小麦・乳) はちみつ		674	夏野菜の代名詞といえるのか、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。収穫するとき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。	
		主食 チリコンカン	だいたず 赤いんげんまめ 牛肉 ぶた肉		にんじん バジル たまねぎ にんにく (ブルーネ・トマト)		サラダあぶら	28.4		
		主食 彩りサラダ			あかパプリカ キャベツ きゅうり		サラダあぶら	23.3		
		副菜 ふかしとうもろこし			とうもろこし			2.1		
		その他 牛乳		牛にゅう						

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。

使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです		
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・海苔	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 (g)	今日の献立のねらい 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。
	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)	今日の献立のねらい 暑さに負けない 食欲が出る食事
10(金)	かみなり汁について 知ろう	主食 下野市産米のご飯				米		668 27.9 20.7 2.0	栃木県は、日本の中でも雷の多い地域といわれています。今日のかみなり汁は、栃木県の特産物のかんぴょうを使った汁に、稲妻に見立てたさぎみのりをのせて食べます。豆腐を炒めるときに、雷のような大きな音がするためこの料理名がついたともいわれています。のりの稲妻をのせて食べましょう。
		主菜 今日のはきりっトソースがけあじフライ	あじ		(ブルー・トマト)	てんぷん パンこ	サラダあぶら		
		副菜 野菜のごまみそ和え	あぶらあげ みそ		こまつな キャベツ にんじん	さとう	ごま		
		副菜 かみなり汁	どり肉 だしかつおぶし とうふ たまご		にんじん ねぎ かんぴょう ごぼう	てんぷん	サラダあぶら		
		副菜 // (稲妻用の小袋のり)		のり					
		その他 牛乳		牛にゅう					
13(月)	今が旬のピーマンを使ったチンジャオロースーを食べましょう	主食 下野市産米のご飯				米		660 26.0 22.1 1.5	チンジャオロースーに使われているピーマンが「苦手」という人もいます。給食センターでは、美味しく食べてもらおうとひと手間かけて、苦みを抑えて調理しています。ピーマンが「苦手」と言っていた人も、「あれっ!おいしいかも!」となるような「チンジャオロースー」を作りますから、ぜひ食べてみましょう。
		主菜 チンジャオロースー	ぶた肉 (狂嬌)		にんじん ピーマン しょうが たけのこ	てんぷん さとう	サラダあぶら		
		副菜 揚げギョウザ(1個)	ぶた肉 たい肉 だいず		にら キャベツ たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ てんぷん	サラダあぶら		
		副菜 パンサンスー			にんじん もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
		その他 牛乳		牛にゅう					
		副菜 揚げギョウザ(1個)							
14(火)	モロについて 知ろう	主食 食パン				パン(小麦・乳)		612 28.0 18.8 2.5	栃木県は海に隣接していないため、今のように流通や冷蔵施設などが整っていなかった昔は生鮮魚はとても貴重でした。モロは、日持ちがして食感が柔らかく、小骨がないことから、食べやすい魚として広く県民に受け入れられてきました。また低脂質・低カロリーかつ高たんぱく質と栄養面でも優れた食材です。
		主菜 チョコクリーム		(乳)		(カカオ)			
		主菜 モロの香草パン粉焼き	モロ	チーズ	バジル にんにく	パンこ	サラダあぶら		
		副菜 キャベツのイタリアンサラダ			こまつな にんじん キャベツ		ドレッシング(りんご・大豆・ピーマン・玉ねぎ・にんにく)		
		副菜 レタスのスープ	ワインナー		にんじん たまねぎ レタス とうもろこし	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛にゅう					
15(水)	旬を味わおう モロヘイヤ	主食 下野市産米のご飯				米		612 24.0 20.3 2.2	葉を刻むと粘りが出るのが特徴の夏野菜、モロヘイヤ。旬は6~9月の暑い時期です。栄養たっぷり野菜で、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「王家のもの」という意味があります。
		主菜 ホイコーロー	ぶた肉 (狂嬌)		にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ たけのこ	てんぷん さとう	サラダあぶら		
		副菜 きゅうりとわかめの中華和え		わかめ	きゅうり もやし にんじん		ごまあぶら サラダあぶら		
		副菜 モロヘイヤとトマトのたまごスープ	ハム たまご		モロヘイヤ トマト たまねぎ	てんぷん	サラダあぶら		
		その他 牛乳		牛にゅう					
		副菜 揚げギョウザ(1個)							
16(木)	旬を味わおう ゴーヤー	主食 冷やしうどん				うどん		631 27.2 22.2 3.6	ゴーヤーは別名「にがり」というくらい、苦味が特徴の野菜です。国分寺学校給食センターでは、苦手な人でも食べられるように塩もみをして、下茹でして苦味をおさえています。この苦みにも夏バテ予防の栄養がたっぷり入っていますので、しっかり食べましょう。
		その他 // (めんつゆ)	だしかつおぶし	だしにぼし		さとう			
		主菜 ちくわの磯辺揚げ(1~3年1個・4~6年2個)	ちくわ	あおこ		こめこ	サラダあぶら		
		副菜 ゴーヤーチャンプルー	やきぶた なまあげ たまご		にんじん ゴーヤー にんにく キャベツ たまねぎ	てんぷん	サラダあぶら		
		その他 栃木県産牛乳で作られたヨーグルト		ヨーグルト					
		その他 牛乳		牛にゅう					
17(金)	しもつけ いっばい かんぴょう (ふくべ) いっばい day	主食 下野市産米のご飯				米		642 28.4 17.2 1.9	しもつけいっばいdayなどの給食でいつも使われている「かんぴょう」は、ふくべをひものようにむいて乾燥させたものです。今日のみそ汁に使われている、「生のふくべ」を使えるのは、一年の中でも収穫期の今だけ。それも、ふくべを栽培している下野市だからこそ、食べられる貴重な食材です。食感もトロっとしておいしいので、よく味わって食べましょう。
		主菜 下野市産鶏肉の香味焼き	どり肉		ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら		
		副菜 下野市産日本一の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		
		副菜 下野市産ふくべのみそ汁	だしかつおぶし ゆば(大豆) みそ		こまつな ふくべ ねぎ にんじん				
		その他 冷凍みかん			みかん				
		その他 牛乳		牛にゅう					