

9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・海そう	米・パン・ めん・いも
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

今月の献立のねらい
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。

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)	チーズ コーンカ レートース トを味わっ てみましょう	主食 チーズコーンカレートースト NEW 主菜 チキンピーンズ 副菜 海藻のイタリアンサラダ その他 マスカットゼリー NEW その他 牛乳	チーズ とり肉 だいず		パセリ とうもろこし にんじん たまねぎ (トマト)	パン(小麦・乳) ドレッシング(大豆)	677 29.0 21.5 2.9	今日の給食は"チーズコーンカレートースト"です。食パンの上に乗せて焼く、チーズの中へカレー粉を混ぜて作ります。センターの調理員さん手作りのトーストをおいしく食べましょう。
2(水)	小松菜に ついて し 知ろう	主食 下野市産米のご飯 主菜 さわらのかば焼き風たれかけ NEW 副菜 小松菜のたまごとじ 副菜 大根と油揚げのみそ汁 その他 牛乳		さわら たまご ハム あぶらあげ みそ	しょうが にんじん こまつな きくらげ キャベツ にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	米 こめこ さとう でんぶ てんぶ サラダあぶら	695 30.9 23.4 2.5	小松菜は、短い期間で収穫できるため、夏にも収穫しやすい貴重な葉物野菜です。カルシウムやビタミンも多く含まれていますから、モリモリ食べましょう。
3(木)	酢 を使った 麺料理で 夏バテ 対策	主食 冷やし中華(中華麺) 今年是最後 副菜 // (野菜と錦系たまご) 副菜 // (タレ) 主菜 ポークシューマイ(1個) その他 フルーツポンチ NEW その他 牛乳	とり肉 たまご きくらげ		にんじん きゅうり もやし たまねぎ しょうが パイナップル もも いちご レモン	こまつな さとう でんぶ パンこ さとう 小麦こ てんぶ さとう	579 21.8 17.2 3.4	暑い時期に食べたいめん料理のひとつが、冷やし中華です。ゆでて氷でしめた中華麺の上に、具材をのせて酢を使ったタレをかけていただきます。
4(金)	梅の栄養 を知ろう	主食 下野市産米のご飯 主菜 センター自慢の豚肉のスタミナ炒め 副菜 小松菜とキャベツの焼きじゃこ梅和え 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉 ちりめんじゃこ 主あけ みそ だしかつ おぼし		にんじん ビーマン にら しょうが にんにく たまねぎ こまつな にんじん キャベツ うめ(りんご) さやいんげん ねぎ	米 さとう さとう しょうが いも	662 29.5 21.7 2.0	梅干しのすっぱい味は、クエン酸で、疲れを体に残さないようにするために役立ちます。今日は、ゆてた野菜と焼いたちりめんじゃこといっしょに和えました。
7(月)	香味野菜 で食欲 アップ	主食 下野市産米のご飯 主菜 ユーリンチー 副菜 大根とわかめのキムチ和え 副菜 春雨スープ その他 牛乳	とり肉 わかめ ハム		ねぎ しょうが にんじん だいこん (りんご・トマト) にんじん チンゲンサイ キャベツ きくらげ しょうが ねぎ	米 米こ さとう はるさめ サラダあぶら	659 24.9 21.1 1.8	ユーリンチーのタレには、ねぎやしょうがが使われています。ねぎやしょうがが、料理の香りや味をよくしてくれる野菜です。このような野菜を「香味野菜」といいます。
8(火)	スパイス で元気 アップ!	主食 3種類のひき肉と2種類の豆のカレーライス (下野市産米の麦ご飯) 主菜 // (カレー) 副菜 彩り野菜サラダ 副菜 栃木県産牛乳で作られたヨーグルト 副菜 牛乳	牛肉 ぶた肉 とり肉 だいず 白いんげんまめ		トマト にんじん にんにく たまねぎ さやいんげん 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり	米 大豆 カレールー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カラオ・トマト) さとう ヨーグルト 牛にゆう	725 26.5 23.6 2.2	カレーパウダーは、スパイスを組み合わせて作られます。スパイスのよい香りは、食欲を高めてくれます。今日は、2種類の豆と3種類のひき肉、野菜をいっしょに煮こんだカレーです。
9(水)	さばの 栄養に ついて し 知ろう	主食 下野市産米のご飯 主菜 焼きさばの葱ソースがけ 副菜 小松菜ともやしの のり和え 副菜 かつおのだしでじっくり煮込んだ豚肉と大根の煮物 その他 牛乳	さば のり ぶた肉 だしかつおぼし		しょうが ねぎ にんにく こまつな にんじん もやし にんじん しょうが だいこん しいたけ	米 さとう でんぶ ごまあぶら サラダあぶら	627 29.8 19.9 1.6	さばには、体に必要なあぶらが多く含まれています。このあぶらは、脳や神経をつくるために大切な成分です。さばをしっかり食べて、元気な体をつくりましょう。
10(木)	旬を 味わおう 巨峰	主食 ミニ黒糖ロールパン 主菜 オムレツ 副菜 チキンとなすのトマトペンネ 副菜 角切り野菜スープ その他 巨峰(2粒) NEW その他 牛乳	たまご とり肉 ベーコン		トマト ブロッコリー にんにく なす たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ(大豆)	パン(小麦・乳) くらざ さとう ペンネ(小麦) さとう ぶどう	586 27.5 18.3 2.5	巨峰は、日本で生まれたぶどうです。香りが良く、甘みが強くやさしい酸味があります。栃木県では栃木市大平のぶどうが有名です。丸ごと一口で食べずによくかんで食べましょう。
11(金)	モロフライ をトマトケ チャップ ソースで 食べよう	主食 下野市産米のご飯 NEW 主菜 モロフライのケチャップソースがけ 副菜 もやしとえのきたけのおひたし 副菜 焼きかばちゃんのみそ汁 その他 牛乳	モロ だいず あぶらあげ かつおぼし とうふ みそ		(トマト・りんご) にんじん キャベツ もやし えのきたけ かばちゃん たまねぎ ほうれんそう	米 小麦こ パンこ でんぶ コーンスターチ さ とう サラダあぶら	613 24.8 15.5 2	モロは日持ちのする魚で、海のない栃木県でも昔からよく食べられている魚です。くせが少なく身がやわらかいのが特徴です。今日は、フライにして、少し甘いケチャップソースを作ってかけます。

9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(g)	今月の献立のねらい 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

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
14(月)	根菜について 知ろう	主食 親子丼 (下野市産米のご飯) 主菜 // (具) 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 根菜のみそ汁 その他 乳酸菌入りゼリー その他 牛乳	たまご とり肉	こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり にんじん ごぼう かぶ ねぎ レモン	米 さとう でんぶ	ごまあぶら	684 28.2 18.9 2.5	だいこんやにんじん、ごぼうなどの土の中で育つ野菜を根菜とい います。根菜には食物せんいが 多く含まれていて、おなかの調子 を整えるはたらきがあります。
15(火)	夏バテ 解消には 栄養バランス の よい食事を	主食 ツナサンド(コッペパン) 主菜 // (具) 副菜 カラフルサラダ 副菜 夏のミネストローネ その他 牛乳	まぐろ	きゅうり たまねぎ	にんじん 赤パプリカ キャベツ とうもろこし にんじん トマト たまねぎ セロリー ズッキーニ	パン(小麦・乳) じゃがいも マカロニ	ドラッシュ(大豆) サラダあぶら	748 30.6 28.1 3.1	夏バテを解消するには疲労を回 復させたり、体調を整えるビタミン や無機質をとることが大切です。主 食・主菜・副菜のそろった、栄養バ ランスの良い食事をとりましょう。
16(水)	豚肉で 夏の 疲れを 回復	主食 下野市産米のご飯 主菜 豚肉とエリンギのピリ辛炒め 副菜 春巻き 副菜 わかめスープ その他 牛乳	ぶた肉 (牡蠣)	ぶた肉	ピーマン にんじん にんにく しょうが ねぎ エ リンギ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいた け にんじん チンゲンサイ ねぎ	さとう でんぶ はるさめ 小豆 こ う 米こ でんぶ	サラダあぶら サラダあぶら ごま サラダあぶら	696 24.3 27.1 2.0	豚肉に含まれるビタミンB ₁ は、 体を動かすエネルギーづくりを 助けてくれる栄養素です。暑さに 負けない体をつくりましょう。
17(木)	さつまいも について 知ろう	主食 下野市産米のご飯 主菜 ホッケの塩焼き 副菜 小松菜のごま酢和え 副菜 野菜の豆乳みそ汁 その他 牛乳	ホッケ	さつま こんにん もやし	にんじん だいこん ねぎ	さとう ごま さつまいも		614 25.3 13.5 2.0	さつまいもは、9月ごろから収穫 が始まり、これからおいしい季節 をむかえます。今日は、豆乳入り のゴクのあるみそ汁にさつまいも を入れました。
18(金)	しもつけ いっぱい day	主食 下野市産米のご飯 主菜 下野鶏の香味焼き 副菜 かんぴょうの炒め物 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳	どり肉	ぶた肉 ちくわ	ねぎ にんにく にんじん さやいんげん ごぼう かんぴょう	さとう ごまあぶら さとう サラダあぶら ごま		628 28.6 18.6 2.0	しもつけいっぱいdayは、栃木 県や下野市の食材を使った献立 の日です。今日は炒め物に、下 野市産のかんぴょうが使われて います。
24(木)	お彼岸 行事食	冷やしうどん(うどん) // (小袋つゆ) 主菜 天ぷら(手作りいか天ぷら) 副菜 // (かき揚げ) 副菜 キャベツと生揚げのごまみそ和え その他 おはぎ その他 牛乳	だしかつおぶし いか	だしにぼし	にんじん しゆんぎく たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ もやし	うどん さとう 小麦こ 小麦こ さとう 小麦こ さとう もち米		661 25.0 23.8 3.3	秋分の日をさんだ7日間を 「秋のお彼岸」といいます。お彼 岸には、ご先祖を思いながらお 墓参りをしたり、「おはぎ」を食べ たりする習慣があります。
25(金)	十五夜 お楽しみ 献立	主食 下野市産米のご飯 主菜 お月見ハンバーグの和風ソースがけ 副菜 切干大根の煮付け 副菜 みそけんちん汁 その他 お楽しみ十五夜デザート その他 牛乳	ぶた肉 とり肉 だいず あぶらあげ さつまあ げ	かんでん	たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ (トマ ト) にんじん きりばしだいこん しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ みかん レモン	米 でんぶ さとう さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう	NEW 1年に1回 1年に1回 1年に1回	657 24.5 17.8 2.1	十五夜の月は特に美しく「中秋 の名月」とも呼ばれます。昔か ら、秋の美りに感謝し、豊作を願 う行事として親しまれてきました。 栃木県では、けんちん汁を食べ る習慣があります。
28(月)	じゃこふり かけを混 ぜご飯で 味わおう	主食 下野市産米のじゃこふりかけ混ぜご飯 主菜 厚焼きたまご 副菜 ほうれん草のからし和え 副菜 塩鶏肉じゃが その他 牛乳	かつおぶし たまご	こんぶ ちりめんじゃこ だしこんぶ	ほうれん草 にんじん キャベツ にんじん たまねぎ レモン えだまめ(大豆) に んにく	米 さとう さとう でんぶ (小 麦) こんにゃく じゃがいも さとう でんぶ	ごま サラダあぶら サラダあぶら	641 29.0 12.7 2.2	今日のふりかけは、焼いたちり めんじゃこ、昆布、パラパラにした かつおぶし、ごまを使って作りま した。炊き立てのご飯にまぜて、 まぜご飯を作ります。
29(火)	毎日出る 牛乳	主食 下野市産米のご飯 主菜 豚肉たっぷりしょうが炒め 副菜 ひじきの炒め煮 副菜 豆腐と小松菜のみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉	あぶらあげ ひじき	たまねぎ しょうが さやいんげん にんじん にんじん ごまかつ ねぎ	米 さとう こんにゃく さとう	サラダあぶら サラダあぶら	631 28.0 20.8 2.1	牛乳には、骨や歯を作るもとになるカ ルシウムが多く含まれていて、その上 吸収率も高いのが特徴です。 1日に必要なカルシウムは小学生 600~800mgです。
30(水)	パンサン スー について 知ろう	主食 下野市産米のご飯 主菜 白身魚のチリソースがけ 副菜 パンサンスー 副菜 とうもろこしとふわふわたまごのスープ その他 牛乳	ホキ	ハム	にんにく しょうが ねぎ (トマト) にんじん きゅうり もやし チンゲンサイ とうもろこし ねぎ しょうが たま ねぎ	米 でんぶ さとう はるさめ さとう でんぶ	サラダあぶら ごま 小麦あぶら サラ ダあぶら サラダあぶら	655 25.9 19.0 2.5	パンサンスーは中国の料理で す。名前には、パンは和える、サン は3種類、スーは細く切ったもの という意味があります。

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