

# 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)

※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 ととの 整えるみどり	おもにエネルギーの もとになる きいろ
<small>さかなにく たまご だいず まいひん 大豆製品</small> 牛にゆう・乳製 品・小魚・海そ ご たんぱく質 無機質 (カルシウム)	<small>やさい</small> 野菜・くだもの・きのこなど ビタミン・無機質	<small>こめ あから ごま</small> 米・パン・ めん・いも 油・バター 脂質

### 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 たんぱく質 脂質	一口メモ
1(金)	夏野菜を 食べよう ゴーヤ	主食 ごはん 主菜 白身魚のレモン煮 副菜 ゴーヤーチャンプルー 副菜 玉ねぎとわかめのみそ汁 その他 牛にゆう				米		626 kcal	ゴーヤは別名「にがうり」というく らい、苦みが特徴の野菜です。給 食では苦手な人も食べるきっかけ にしてほしいので、いろいろな工 夫をして苦みをおさえています。 おも 思っていたより苦くないはずで すので、ぜひ一口はチャレンジして みてください。
4(月)	朝食 レシピ 優秀作品 (南河内 第二中)	主食 夏の畑ごはん(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 きゅうりの浅漬け 副菜 かみなり汁 副菜 // (小袋のり) その他 牛にゆう				米		631 kcal	下野市では、毎年「朝食の簡単 レシピ」を児童生徒から募集して います。今回給食で再現したの は、南河内 第二中 代表 作品の 「夏の畑ごはん」です。夏の食材を使 い、高野豆腐に肉のうま味がしみ こんだごはんとの相性ぴったりの 丼です。
5(火)	国体 応援 メニュー 平成30年 大会 福井県	主食 さばサンド(丸パン) 主菜 // (さばから揚げ) 副菜 // (サラダ) 副菜 コンソメスープ その他 ブルーベリーゼリー その他 牛にゆう				パン(小麦・乳)		669 kcal	国体応援メニュー3回目は平成 30年の開催地、福井県の郷土料 理です。福井県の若狭湾でとれる さばは有名です。とれたさばを京 都へ運んだ道は、さば街道とも呼 ばれ、さばを使った名物料理も生 まれています。 今日は、揚げたさばを、たっぷり の野菜と一緒にパンではさみ「さ ばサンド」でいただきます。
6(水)	スパイスと 夏野菜で 夏を 乗り切ろ う!	主食 夏野菜のカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (夏野菜カレー) 副菜 こんにゃくと野菜のサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛にゆう				米 おおむぎ		713 kcal	カレーパウダーは、30種類以上 のスパイスから作られています。 食欲を高めるはたらきがあるの で、夏の時期にもおすすめです。 夏野菜と一緒に食べて夏バテを 予防しましょう。
7(木)	七夕 行事食	主食 鮭とかんぴょうのちらし寿司(酢飯) 主菜 // (具) 主菜 // (小袋のり) 主菜 星型コロッケ 副菜 そうめん汁 その他 牛にゆう				米 さとう		598 kcal	七夕は、織姫と彦星が年に一度 だけ会えるという中国の伝説にち なんだ行事です。 給食では、織姫のつむぎ糸に見 たてた「そうめん汁」を取り入れま した。
8(金)	香味野菜 で食欲 アップ	主食 ごはん 主菜 鶏肉のから揚げ 副菜 海藻とじゃこのサラダ 副菜 小松菜のかきたま汁 その他 牛にゆう				米		656 kcal	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、に んにく、しょうが、ねぎ、にら、みよ うなどががあります。この香りや味 が食欲を高めてくれますね。 香味野菜をとり入れて暑い夏を 乗り切りましょう。

# 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)

※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 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとになる きいろ
さかなにく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	牛にゅう・乳製 品・小魚・海そ ご	こめ 米・パン・ めん・いも
たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	たんすいかぶつ 炭水化物
		あぶら 油・バター ごま
		しつ 脂質

今日の献立のわらい

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 のわらい	こんだて	たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
11(月)	夏野菜 きゅうり 水分 補給	主食 ごはん 主菜 豚肉とキムチの炒めもの 副菜 きゅうりの中華漬け 副菜 春雨入りわかめスープ その他 アーモンド小魚 その他 牛にゅう					615 kcal 26.3 g 20.1 g	給食でもおなじみのきゅうりは、95%以上が水分で、シャキシャキした歯ごたえを楽しめる野菜です。水分補給は、飲み物からだけでなく、野菜からでもできます。夏のおやつとして食べるのもいいですね。
12(火)	夏パテ 解消 枝豆 の栄養	主食 はちみつパン 主菜 カレイの香草パン粉焼き 副菜 ひよこ豆とコーンのソテー 副菜 トマトのスープ その他 牛にゅう					639 kcal 29.1 g 17.1 g	枝豆は、豆と野菜の両方の栄養がある野菜で、たんぱく質・ビタミンB1・ビタミンB2・カルシウム・食物せんい・鉄などが多く含まれています。特にビタミンB1には、つかれた体を元気にする働きがあり、夏パテ防止に役立ちます。
13(水)	梅で 夏パテ 防止	主食 ごはん 主菜 いかのしょうが焼き 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 塩肉じゃが その他 牛にゅう					591 kcal 27.3 g 14.7 g	梅にはクエン酸が多く含まれ、疲れを体に残さないようにするのに役立ちます。また、カルシウムの吸収をよくする働きもあるので成長期のみなさんにおすすめの食材です。また、暑さで食欲がない時でも梅の酸味でさっぱり食べることができす。
14(木)	日向夏に ついて	主食 ミルクトースト 主菜 ポークビーンズ 副菜 彩り野菜のサラダ その他 日向夏ゼリー その他 牛にゅう					670 kcal 25.6 g 20.0 g	日向夏は、宮崎県原産の果物で、「土佐小夏」「ニューサマーオレンジ」ともいわれています。みかんよりやや大きく、黄色で厚みがあり、どちらかというとグレープフルーツやレモンに近い味です。さわやかな日向夏の風味を味わいましょう。
15(金)	夏野菜を 食べよう モロヘイヤ	主食 タコライス(ごはん) 主菜 // (タコスミート) 副菜 // (ゆでキャベツ) 副菜 モロヘイヤとたまごのスープ その他 牛にゅう					624 kcal 26.1 g 20.9 g	夏にとれるモロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」と言われるほど栄養がたくさん入っています。カルシウムは、ほうれん草の3倍以上含まれています。タコライスは、沖縄県で食べられている料理です。ごはんの上に、ゆでキャベツ、タコスミートの順にのせて食べましょう。
19(火)	しもつけ いっぱい day ふくべと かんぴょう の違いを 知ろう	主食 ごはん 主菜 豚肉のみそスタミナ炒め 副菜 ゆでとうもろこし 副菜 ふくべとホタテの中華風スープ その他 牛にゅう					629 kcal 26.7 g 20.3 g	私たちが普段食べ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。生のふくべを使った料理は、収穫時期である7月頃にしか食べることができません。スープのだしを吸い込んだふくべと、スタミナ炒めのかんぴょう、両方の味や食感を楽しんでください。
20(水)	バランス よく食べて 夏パテを 吹き 飛ばそう	主食 冷やしサラダうどん(うどん) // (サラダ) 副菜 // (小袋めんつゆ) // (小袋マヨネーズ風ドレッシング) 主菜 生揚げの野菜あんかけ その他 フローズンヨーグルト その他 牛にゅう					701 kcal 25.9 g 25.6 g	暑い日には、のど越しが良く冷たい麺料理が食べやすいですね。そうめんやうどんだけだと栄養のバランスが偏ってしまいます。給食では、たんぱく質やビタミン、無機質など栄養のバランスを考えた献立になっています。残さず食べてください。