

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)

※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
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	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	エネルギー (たんぱく質・脂質)	一口メモ
1(木)	栄養バランスのいい食事をしよう	主食 ミニ米粉パン 主食 スパゲティミートソース(めん) 主菜 " (ミートソース) 副菜 彩り野菜のサラダ その他 牛にゅう	豚肉 牛肉	チーズ	にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ	米(小麦・乳)	油・バター	657 kcal	夏休みも終わり、今日から給食が再開です。夏休み中も1日3食、バランスよく食べることができましたか?夏バテを解消するには、バランスよく食べることが大切です。主食、主菜、副菜がそろった食事をしっかりとるようにしましょう。
2(金)	体力回復にいかはかが?	主食 ごはん 主菜 いかのチリソース 副菜 バンサンスー 副菜 わかめと豆腐のスープ その他 牛にゅう	いか		にんにく しょうが ねぎ きゅうり にんじん もやし ねぎ にんじん チンゲンサイ	米	ごまあぶら サラダあぶら	590 kcal	「いか」には、「タウリン」という栄養が多く含まれています。タウリンは、疲れをとり体力を回復したり、血管を丈夫にして病気を予防するのに役立ちます。残暑が残るこの時期にいかを食べ、元気にすごしましょう。
5(月)	スパイスで元気がアップ!	主食 チキンカレーライス(麦ごはん) 主菜 " (チキンカレー) 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛にゅう	とり肉	だっしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ	米 おおむぎ	サラダあぶら	738 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。食欲を出すはたらきがあるのと、まだ暑いこの季節にもおすすめです。今日は、鶏肉を使ったチキンカレーです。残さず食べて夏バテを予防しましょう。
6(火)	かぼすとレモンで夏を乗り切ろう	主食 ごはん 主菜 さんまのかぼすレモン煮 副菜 豚肉と野菜の炒め物 副菜 呉汁 その他 牛にゅう	さんま		かぼす レモン にんにく にら もやし にんじん ごぼう こまつな	米	さとう てんぷん	653 kcal	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。
7(水)	香味野菜で食欲アップ	主食 ごはん 主菜 ユーリンチー 副菜 もやしときゅうりのキムチ和え 副菜 春雨スープ その他 牛乳	とり肉		ねぎ しょうが にんじん もやし きゅうり (りんご)	米	サラダあぶら ごまあぶら	642 kcal	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ね。香味野菜をとり入れて暑い夏を乗り切りましょう。
8(木)	旬の果物「梨」を味わおう	主食 ツナサンド(コッペパン) 主菜 " (具) 副菜 トマトとじゃがいものスープ その他 梨 その他 牛乳	まぐろ		たまねぎ きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ トマト えだまめ (大豆)	パン(小麦・乳)	ドレッシング(大豆)	625 kcal	梨がお店に出回ると、秋を感じるようになります。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。今の時期しか食べられない果物です。栃木県でも作られています。
9(金)	十五夜行事食	主食 ごはん 主菜 ほっけの塩焼き 副菜 もやしのごま和え 副菜 みそけんちん汁 その他 十五夜ゼリー その他 牛乳	ほっけ		もやし キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	米	ごま	571 kcal	明日、10日は十五夜です。十五夜の月は特に美しく、「中秋の名月」とも言われます。「お月見」という言葉があるように、十五夜には、栗や、さといも、団子などを食べて、月をながめる風習があります。今日は、さといもを使ったみそけんちん汁です。
12(月)	きのこの栄養	主食 ごはん 主菜 和風ハンバーグきのこのソース 副菜 くきわかめのきんぴら 副菜 にらとたまごのみそ汁 その他 牛乳	とり肉 ぶた肉 だいた		たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく	米	サラダあぶら	650 kcal	日本ではいろいろな種類のきのこが栽培されています。今日のハンバーグソースには、風味や食感が違う2種類のきのこ、ぶなしめじ、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。残さず食べましょう。
13(火)	さけについて知ろう	主食 食パン とちおとめジャム 主菜 サーモンチーズフライ 副菜 アーモンドサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳	さけ 大豆	チーズ	たまねぎ パプリカ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	パン(小麦・乳)	ジャム(いちご)	706 kcal	さけは川で生まれますが、成長すると川を下って海へ出ます。その後広い海を泳ぎ、生まれてから2~8年後の秋、産卵のため生まれた川に戻ってきます。近年は温暖化の影響でさけのとれる量が減っています。今日は、チーズとあわせて、食べやすいフライにしています。
14(水)	本場四川風のマーボー豆腐で食欲を!	主食 ごはん 主菜 四川風マーボー豆腐 主菜 えびシューマイ(2個) 副菜 中華和え その他 牛乳	ぶた肉 とうふ みそ		にんにく ねぎ たまねぎ	米	サラダあぶら	632 kcal	マーボー豆腐は、中国・四川省が本場の料理です。給食では本場の辛さより控えめにしています。ピリ辛の料理には食欲を出すはたらきがあります。しっかりと食べて、夏の疲れを回復させましょう。

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)

※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

今月の献立のわらい

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	今日の給食のわらい	こんだて	使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです			エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ	
			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			
			たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 脂質		
15(木)	アセロラってどんな果物?	主食 チーズトースト 主菜 肉団子スープ 副菜 こんにやくサラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳		チーズ	にんじん こまつな たまねぎ しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし アセロラ	パン(小麦・乳) めん・いも	627 kcal 25.6 g 21.0 g	アセロラは、直径2~3cmくらいのサクランボのような赤い果物です。りんごのような香りがして、少し甘酸っぱいのが特徴です。ビタミンCがレモンの18倍も含まれていて、健康にいい果物として注目されています。
16(金)	しもつけいっぱい day	主食 ごはん 主菜 モロのみそソースかけ 副菜 かんぴょうの酢の物 副菜 いらのかきたま汁 その他 牛乳			ねぎ しょうが かんぴょう きゅうり にんじん いら しいたけ にんじん	米 さとう でんぷん さとう ごま でんぷん	587 kcal 26.5 g 16.4 g	毎月19日は食育の日、今日は3日早い「しもつけいっぱい day」です。栃木県民のソルフード「モロ」は、ネズミザメのことを指します。今日は、衣をつけて油で揚げた「モロ」に、みそ味のソースをかけました。和え物には下野市が日本一の生産量をほこる「かんぴょう」を使っています。
20(火)	ぶた肉で夏の疲れを回復	主食 和風ビビンバ丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 チンゲン菜ともやしのナムル 副菜 ワンタンスープ その他 牛乳			にんにく しょうが ごぼう しいたけ チンゲン菜 にんじん もやし にんじん いら えのきたけ ねぎ	米 しらたき さとう ごまあぶら ワンタン(小麦)	600 kcal 23.5 g 19.0 g	ぶた肉に含まれるビタミンB1は、夏バテや疲労回復に役立ちます。ビタミンB1の多いぶた肉と野菜を組み合わせる食べ方が大切です。和え物とみそ汁も残さず食べましょう。
21(水)	ちりめんじゃこについて	主食 じゃこ混ぜごはん 主菜 厚焼きたまご 副菜 小松菜のからし和え 副菜 肉じゃが その他 牛乳		こんぶ ちりめんじゃこ	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん えだまめ(大豆)	米 さとう さとう でんぷん(小麦) ごま しらたき じゃがいも さとう	606 kcal 25.0 g 16.1 g	ちりめんじゃこは、しらすを乾燥させたもので、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。今日は、ちりめんじゃこ、昆布、かつお節、ごまを炒めて作ったふりかけをご飯に混ぜました。よくかんで食べましょう。
22(木)	お彼岸行事食	主食 冷やしうどん(うどん) // (めんつゆ) 主菜 いかの天ぷら 副菜 キャベツと生揚げのごま味噌和え その他 おはぎ その他 牛乳			ごぼう しょうが キャベツ にんじん もやし	うどん こむぎこ でんぷん さとう ごま もち米 さとう	582 kcal 20.2 g 18.0 g	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「おはぎ」を作ってお墓や仏壇に供えたり、近所に配ったりする習慣があります。秋に咲く萩の花に見立てて「おはぎ」と呼ばれるようになりました。春のお彼岸は牡丹になぞらえて「ぼたもち」と呼びます。
26(月)	国体応援メニュー令和元年大会茨城県	主食 ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 煮合い 副菜 さつまいものみそ汁 その他 牛乳			うめ にんじん ごぼう れんこん しいたけ にんじん だいこん ねぎ しめじ	米 さとう でんぷん さとう しらたき さつまいも	611 kcal 23.2 g 16.1 g	国体応援メニュー4回目は、令和元年の開催地、茨城県です。茨城県の郷土料理「煮合い」と、茨城県の特産物を取り入れた献立です。「煮合い」は、酢を使って味付けをすることで日持ちがするため、日常的に食べられている料理です。
27(火)	根菜とは?	主食 親子丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 キャベツの昆布和え 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳			たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	米 さとう でんぷん ごまあぶら ごま	651 kcal 26.1 g 21.0 g	根菜とは、土の中にある根や、根と茎の部分を食べる、だいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜のことです。食物せんいが多く、おなかの調子を整えるはたらきがあります。よくかんで食べましょう。
28(水)	ヤシオマスについて知ろう	主食 ごはん 主菜 ヤシオマスの塩焼き 副菜 小松菜ののり和え 副菜 生揚げと野菜のうま煮 その他 牛乳			ごまつな もやし えのきたけ にんじん だいこん たけのこ しいたけ さやいんげん	米 さとう サラダあぶら	609 kcal 33.5 g 19.0 g	ヤシオマスは、栃木県で品種改良されたニジマスで、色が県の花、ヤシオツツジに似ていることから名前がつけられました。今日は、県から提供していただいたヤシオマスを塩焼きにしました。味わって食べましょう。
29(木)	旬を味わおう巨峰	主食 ミニ黒糖パン 主菜 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) その他 牛乳			にんにく たまねぎ トマト なす パセリ にんじん キャベツ とうもろこし えだまめ(大豆)	パン(小麦・乳)黒ごとう パンネ(小麦) さとう じゃがいも ぶどう	575 kcal 23.1 g 18.9 g	巨峰は、日本で生まれたぶどうの品種の一つです。1粒10~15gと大きく、香りが良く、甘みが強くやさしい酸味があります。皮に白い粉(ブルーム)がついているものほど新鮮です。栃木県では、栃木市で多く作られています。
30(金)	梅で夏バテ防止	主食 ごはん 主菜 豚肉のスタミナ炒め 副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え 副菜 豆腐とわかめのみそ汁 その他 牛乳			しょうが にんにく たまねぎ ビーマン しめじ にんじん いら ごまつな キャベツ うめぼし(りんご) にんじん ねぎ	米 さとう サラダあぶら ごま	582 kcal 25.5 g 17.6 g	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ぼしを使っています。

小学生(3~4年生)一人一回あたりの学校給食摂取基準(国分寺学校給食センター) エネルギー620kcal たんぱく質20.2~31.0g 脂質13.8g~20.7g