

7月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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 体の組織をつくる あか		おもに 体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・鶏卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂

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	献立	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
1(金)	地元の夏野菜とうもろこしを食べよう	主食 とうもろこしご飯 主菜 いかの生姜焼き 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 塩肉じゃが その他 牛乳				とうもろこし	米	バター	766 kcal 34.4 g 17.7 g	夏野菜の代名詞ともいえるのがとうもろこし。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。今しか食べられない夏の恵みを味わいましょう。今日は初登場のとうもろこしご飯です。生のとうもろこしの粒をとって、ご飯に炊き込みました。バターを少しだけ入れてコクを出しています。
4(月)	枝豆について知ろう	主食 食パン チョコクリーム 主菜 カレイの香草パン粉焼き 副菜 ひよこ豆と枝豆のソテー 副菜 野菜のトマトスープ その他 牛乳					パン(小麦・乳)	チョコクリーム(乳)	793 kcal 36.5 g 20.4 g	大豆を未成熟の緑色のうちに枝ごと収穫したものが枝豆です。そのため、実は豆類ではなく分類上は野菜として扱われています。枝つきそのまま流通することが多かったのが「枝豆」という名前になりました。大豆と野菜の両方の栄養が含まれ、特にたんぱく質・ビタミンB1・ビタミンB2・カルシウム・食物繊維・鉄などが豊富です。今日はひよこ豆とコーンでソテーにしました。ベーコンの風味で豆が食べやすくなっています。
5(火)	冷たい豆腐でさっぱり	主食 ご飯 主菜 鶏肉のから揚げ 豆腐と海藻のサラダ(豆腐) // (海藻サラダ) // (小袋ドレッシング) 副菜 小松菜のかきたま汁 その他 牛乳	鶏肉	豆腐		しょうが にんにく	米	サラダ油	893 kcal 35.1 g 30.0 g	消化吸収が良い豆腐は、夏バテ気味で食欲がないときに食べやすいですね。豆腐には、木綿豆腐と絹ごし豆腐の2種類があり、今日の豆腐は、舌触り、のどごしがなめらかな絹ごし豆腐です。冷ややくとして食べる以外にも、今日のようなサラダもお勧めです。豆腐をお皿にのせて、海藻サラダとドレッシングで食べてください。
6(水)	夏野菜を食べようモロヘイヤ	主食 タコライス(ご飯) // (具) // (ポイル野菜) // (スライスチーズ) 主菜 カラフトししゃもフライ(1尾) 副菜 モロヘイヤとたまごのスープ その他 牛乳	牛肉 豚肉	(乳)	トマト	にんにく 玉ねぎ	米	砂糖 ルウ(小麦 大豆 りんご)	920 kcal 36.9 g 31.2 g	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。栄養たっぷりの野菜で、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が、それは古代エジプトの王様が病気になる際、モロヘイヤのスープを飲んで元気に回復したといういわくが由来だそうです。タコライスは沖縄県で食べられている料理です。ご飯の上にチーズ、野菜、タコスの順にのせて食べます。
7(木)	七夕行事食	主菜 鮭とかんぴょうのちらし寿司(酢飯) // (鮭フレーク) // (小袋のり) 主菜 厚焼きたまご 副菜 冷やしそうめん汁 その他 フルーツのソーダゼリー和え その他 牛乳	さけ			かんぴょう	米 砂糖	サラダ油 ごま	810 kcal 29.3 g 16.4 g	七夕は、天の川に隔てられた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。天の川に輝く琴座のベガが織姫(織女星)で、わし座のアルタイルが彦星(牽牛星)。この2つの星と白鳥座のデネブを結んだものが「夏の大三角形」と呼ばれ、夏の星座を探す目印になっています。白鳥座は、二人の橋渡し役となるカササギです。7月7日は天候に恵まれないことが多いですが、今年の2人は無事に会えるでしょうか。
8(金)	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(麦ご飯) // (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 牛乳	豚肉	脱脂粉乳	トマト かぼちゃ ビーマン にんにく	しょうが 玉ねぎ なす 枝豆(大豆)	米 大麦	カレールー(小麦 乳 大豆 りんご バナナ ごま)	948 kcal 31.0 g 28.6 g	夏のカレーといえば、夏野菜カレー。かぼちゃ、ビーマン、トマト、なす、枝豆など夏野菜がたっぷりです。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。食欲を高めるにはたつきがあるので、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月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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 体の組織をつくる あか		おもに 体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・鶏卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂

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	献立	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
11(月)	いちご一会とちぎ 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 すいか その他 牛乳							824 kcal 34.0 g 30.2 g	10月に開催される「いちご一会とちぎ国体」にちなみ、過去に国体が開催された都道府県の郷土料理が給食に登場します。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(わかさわん)はさばが有名です。獲れたさばを京都へ運ぶ道は「さば街道」と呼ばれ、焼きさば寿司といった名物料理が生まれました。焼いたさばを、たっぷりの野菜とパンにはさんだのが、近年人気のさばサンドです。
12(火)	朝食 レシピ 優秀作品 (南河内 第二中)	主食 夏の畑ご飯(ご飯) 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 牛乳							840 kcal 36.9 g 24.9 g	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「夏の畑ご飯」です。夏の食材を使い、肉のうま味がしみこんだ高野豆腐とご飯の相性がぴったりですね。簡単に作れるので朝食にお勧めの料理です。
13(水)	献立が 変更に なりました	キムチについて 知ろう							875 kcal 31.6 g 27.3 g	キムチは、白菜などの野菜と、塩や唐辛子、にんにくなどを漬け込んだ韓国の漬物です。そのまま漬け物として食べる以外にも、キムチ炒めやスープ、鍋物などにも使われています。給食でもキムタクご飯は大人気メニューですね。 唐辛子に含まれるカプサイシンは舌や胃を刺激して唾液や胃液の分泌量を増やし食欲を増進させるのに役立ちます。暑い季節には辛い料理をうまくとり入れられるといいですね。
14(木)	夏野菜を 食べよう ゴーヤ	主食 ご飯 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 牛乳							838 kcal 35.7 g 23.2 g	ゴーヤは別名「にがうり」というくらい、苦味が特徴の野菜です。給食では苦手な人にも食べるきっかけにしてほしいので、薄切りにして塩もみにしたり、下ゆでしたりと工夫をして苦味をおさえています。 想像しているより苦くないはずですので、ぜひチャレンジしてみてください。
15(金)	総体地区予選 ※給食はありません									
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 ご飯 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 牛乳							821 kcal 32.9 g 23.8 g	私たちが普段食べているかんぴょうは、夏に収穫したふくべをひものようにおいて乾燥させたものです。加工していない生のふくべを使った料理は、収穫時期である7月頃にしかな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)	夏バテを 吹き飛ば せ	主食 冷やしサラダうどん(うどん) 副菜 // (サラダ) 副菜 // (めんつゆ) 副菜 // (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 牛乳							830 kcal 32.5 g 31.0 g	【デザートは溶けやすいので後から配ります・放送があったら各階の配膳室に取りに来て下さい】 暑い日には、のど越しがよく冷たい麺料理が食べやすいですね。でも、そうめんやうどんだけで食事を済ませると栄養のバランスが偏ってしまいます。夏バテしないためにも、肉や魚のおかず、野菜のおかずも合わせて食べるようにしましょう。 楽しい夏休みを!また9月の給食でお会いしましょう。