



# 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

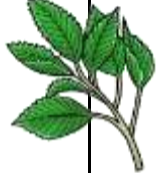

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

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・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
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

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	献立	使用食品						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
1(月)	枝豆について 知ろう 	主食 主菜 ツナピザトースト	まぐろ	チーズ	ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく	パン(小麦・乳) 砂糖	サラダ油	771	33.9	30.1	3.2	給食では、煮物や汁物などの彩りに使われることが多い枝豆。大豆と似ていますが、実は枝豆と大豆はもともと同じもので、まだ色が青いうちに収穫されたものが枝豆で、完熟して茶色くなってから収穫されたものが大豆です。枝豆も大豆と同じようにたんぱく質やビタミン、食物繊維などが豊富です。
		副菜 ジャがいもとコーンのカレーソテー			にんじん さやいんげん	にんにく どうもろこし	じゃがいも	サラダ油					
		副菜 豆のスープ	鶏肉 ひよこ豆		小松菜	玉ねぎ キャベツ 枝豆(大豆)							
		その他 牛乳		牛乳									
2(火)	旬を 味わおう モロヘイヤ 	主食 ご飯					米	821	38.0	24.7	3.8	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が、それは古代エジプトの王様が病気になった際、モロヘイヤのスープを飲んで元気に回復したといういい伝えが由来だそうです。	
		主菜 鶏肉とキムチの炒め物	鶏肉		にら	もやし しめじ キムチ(りんご)							サラダ油
		副菜 きゅうりの中華漬け				きゅうり	砂糖						ごま ごま油
		副菜 モロヘイヤとトマトのたまごスープ	豆腐 鶏卵 ベーコン		トマト モロヘイヤ	玉ねぎ							
		その他 チーズ		チーズ									
		その他 牛乳		牛乳									
3(水)	かみなり 汁について 知ろう 	主食 ご飯					米	799	36.2	22.6	2.5	栃木県中央部は、全国的にみて雷が多い地域とされています。かみなり汁は、栃木県の特産物のかんぴょうが入った汁に、稲妻に見立てたきざみのりをのせて食べる料理です。豆腐を炒めるときにジャジャッと雷のような大きな音がするためこの名がついたともいわれています。	
		主菜 あじのねぎ塩焼き	あじ			ねぎ							ごま油
		副菜 たくあん和え	まぐろ節		にんじん	もやし きゅうり たくあん							ごま
		副菜 かみなり汁 // (小袋のり)	鶏卵 鶏肉 豆腐 だし かつお節		にんじん	ごぼう かんぴょう ねぎ							サラダ油
		その他 牛乳		のり									
		その他 牛乳		牛乳									
4(木)	タコライス について 知ろう 	主食 タコライス(ご飯)					米	869	32.5	26.1	2.8	タコライスはメキシコ料理の「タコス」の具材をライスの上のせた沖縄県の料理で、1980年ごろに誕生したファストフードです。「タコス」と「ライス」という2つの言葉が合わさってタコライスという名前になりました。ご飯の上に、チーズ、キャベツ、タコミートの順にのせて食べてください。ちなみに蛸(たこ)は入っていませんよ。	
		主菜 // (タコミート)	牛肉 豚肉 赤いんげん豆		トマト	にんにく 玉ねぎ(ブルーネ)	ブラウンルー(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) 砂糖						サラダ油
		副菜 // (ポイルキャベツ)			ピーマン	キャベツ							
		その他 // (スライスチーズ)		チーズ									
		副菜 ジャがいもとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも						
		その他 牛乳		牛乳									
5(金)	七夕 行事食 	主食 五目ご飯	油揚げ		にんじん	ごぼう かんぴょう たけのこ しいたけ 枝豆(大豆)	米 砂糖	サラダ油	881	28.1	28.2	3.6	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)です。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。7/7は天候に恵まれないことが多いですが、今年の2人は無事に会えるのでしょうか。
		主菜 鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でんぷん	サラダ油					
		副菜 冷やしそうめん汁	なると だしかつお節		にんじん 小松菜	大根	そうめん						
		その他 七夕フルーツゼリー和え		牛乳 寒天	にんじん	みかん バイナップル オレンジ レモン	砂糖 こんにやく	サラダ油					
		その他 牛乳		牛乳									
		その他 牛乳		牛乳									
8(月)	旬を 味わおう とうもろこし 	主食 食パン					パン(小麦・乳)	84	31.7	24.9	2.8	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。今日のはもぎたてのとうもろこしをゆでてそのままいただきます。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。	
		主菜 チキンピーンズ	大豆 鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ	砂糖 ブラウンルー(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) じゃがいも						サラダ油
		副菜 フレンチサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり	砂糖						サラダ油
		副菜 ゆでとうもろこし				とうもろこし							
		その他 牛乳		牛乳									
		その他 牛乳		牛乳									
9(火)	果物界の スポーツ ドリンク すいか 	主食 夏野菜のカレーライス(ご飯)					米	915	29.8	28.3	3.1	熱中症の予防には水分と無機質の補給が重要ですが、すいかには豊富な水分とともに、糖分やカリウム・カルシウムなどの無機質、ビタミンB1・B2・Cなどのビタミン類が含まれているので、スポーツドリンクと同じような効果が期待できます。暑さと紫外線で夏バテしやすい時期には、必要な成分をしっかり補う食べ物旬を迎え、私たちが助けてくれますね。	
		主菜 // (夏野菜のカレー)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ なす にんにく しょうが 枝豆(大豆) (ブルーネ)	カレールー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま・ココナッツ)						サラダ油
		副菜 海藻とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ 昆布 わかめ		きゅうり キャベツ							サラダ油
		その他 すいか				すいか							
		その他 牛乳		牛乳									
		その他 牛乳		牛乳									



# 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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
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・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	

今月の献立のねらい

暑さに負けず  
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	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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
10(水)	旬を味わおう ゴーヤー	主食 ご飯 主菜 たらのレモン煮 副菜 ゴーヤーチャンプルー 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳					米		840 33.2 22.4 3.1	ゴーヤーは別名「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。
11(木)	ジャージャー麺について 知ろう	主食 ジャージャー麺(中華麺) 主菜 // (具) 副菜 いかとチンゲンサイの中華炒め その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳					中華麺	ごま油	749 33.1 25.5 4.5	炸醬麵(ジャージャー麺)は、ひき肉と野菜を炒め、みそや豆板醤で味つけをしたあんを中華麺にかけて食べる中国料理です。盛岡にもじゃじゃ麺という料理がありますが、こちらは中華麺ではなくうどんを使います。
12(金)	こうやどうふ 高野豆腐について 知ろう	主食 ひじきご飯 主菜 高野豆腐のねぎソース(2個) 副菜 肉団子スープ その他 冷凍みかん その他 牛乳					米 砂糖 しらたき	サラダ油	905 34.5 31.6 3.1	高野豆腐は、豆腐を凍らせて熟成させた後に乾燥させた保存食です。乾燥している状態ではスポンジのように軽いです。実は、寒い冬の時期に豆腐を外に放置してしまったことから偶然にできたといわれています。今日は一度水で戻してから油で揚げ、ソースをからめました。
16(火)	豆腐について 知ろう	主食 豚肉のスタミナ丼(ご飯) 主菜 // (スタミナ丼の具) 主菜 冷ややっこ // (小袋しょうゆ) 副菜 なすと油揚げのみそ汁 その他 牛乳					米	ごま サラダ油	823 35.5 24.8 2.9	冷たくて舌触りの良い豆腐は、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。
17(水)	薩摩の料理 さつまい	主食 ご飯 主菜 さばの塩焼き 副菜 大豆もやしの香味炒め 副菜 さつまい その他 牛乳					米	サラダ油	817 35.4 22.7 3.0	さつまいは薩摩(鹿児島)の郷土料理です。鶏肉の入った具だくさんのみそ汁で、さつまいもの汁ということではありません。鹿児島県は昔から鶏の飼育が盛んで、江戸時代に薩摩藩で武士の士気を高めるために食べたのが始まりとされています。
18(木)	しもつけ いっぱい day	主食 ご飯 主菜 鶏肉の玉ねぎソースかけ 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 ふくべとホタテの中華風スープ その他 牛乳					米	サラダ油	814 30.4 24.5 2.2	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、和え物のかんぴょう、両方の味や食感を楽しんでください。職員室前に、ふくべ模型がありますので通った時に見てくださいね。
19(金)	どよう 土用の丑 の日 うどん	冷やし肉もやしうどん(うどん) 主食 // (肉もやし炒め) 主菜 // (めんつゆ) 副菜 小松菜と油揚げのごまみそ和え その他 レモンカスタードタルト その他 牛乳					うどん	ごま油	756 31.7 26.3 5.5	今年の土用丑の日は24日です。土用の丑にはうなぎを食べる習慣がありますが、他にも「う」のつくものや長いものを食べるというこことで、うどんなどを食べることもあります。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が、そうめんやうどんだけの食事は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。

