

※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・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 |

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | 一口メモ |
|--------------|-----------|--------|--------|--|
| 913 | 28.7 | 24.1 | 3.3 | カレーパウダーは、唐辛子やウコンなど数十種類のスパイスを組み合わせて作られています。食欲増進の効果があるので、残暑の時期にもおすすめです。カレーパウダーに小麦粉や脂(あぶら)などを加えたものが、おなじみのカレールーです。 |
| 855 | 27 | 28.2 | 2.5 | ユーリンチーのタレにはねぎやしよがなどの香味野菜が使われています。香味野菜は、料理の味を引き立てるために使われる野菜で、独特の香りや豊かな風味がアクセントになり料理を味わい深くしてくれます。上手にとり入れて暑い夏を乗り切りましょう。 |
| 851 | 31.8 | 25.9 | 2.6 | さわやかな香りと酸味が特徴のレモンにはクエン酸が多く含まれています。クエン酸には、疲れを体に残さないために役立ちます。暑さで食欲のない時、レモンを使ったさわやかでさっぱりとした料理は食欲を出してくれます。今日はさんまの煮魚に使っています。 |
| 809 | 33.6 | 29.3 | 3.5 | 「ペンネ(Penne)」はマカロニに似ていますが、両端が斜めに切つてあるのが特徴です。イタリア語で羽根やペンという意味で、形がペン先に似ていることからそう呼ばれています。穴の中にソースが入ることでよくからむため、トマト系やクリーム系のソースと合わせた料理に良く使われています。 |
| 786 | 32.6 | 21.2 | 2.7 | 梅干しは、塩漬けにした梅の実である梅漬けをさらに干して作ります。梅干しの酸味は梅に含まれるクエン酸で、疲労回復に役立ちます。そのままだと食べにくい人は、料理に使うことで優秀な調味料になります。煮魚に使ったり今日のような和え物の味付けに使ってもおいしいですね。 |
| 876 | 35.1 | 25.5 | 2.9 | 根菜は、土の中で成長する根や茎の部分を食べる野菜のことをいいます。根の部分を食べているのは、にんじん、山芋、大根、ごぼう、かぶ、さつまいもなどがあります。茎の部分を主に食用にしているのは、じゃがいも、里芋、れんこんなどです。 |
| 863 | 24.1 | 30.2 | 2.4 | 夏にとれるなすは皮が厚く身が詰まっているのが特徴ですが、これからとれる秋なすは皮がやわらかく甘味が多くなります。なすの紫は「ナスニン」という抗酸化作用をもつ色素です。油と相性がよく、揚げたり炒めたりすることで味もまろやかでおいしくなります。 |
| 749 | 33.4 | 29.4 | 5.2 | 運動会練習お疲れ様!きっと皆さんは暑さと疲れで食欲が出ない!ということになっているので、そんな時でも食べやすい冷やし麺です。水分補給をしっかりとって、熱中症には十分気を付けてがんばってください。 |
| 806 | 37.1 | 20.1 | 3.8 | 甘くなめらかなくちどけのはちみつは、ミツバチが作り出した貴重な天然甘味料です。花の種類によりそれぞれの複雑な風味がかわります。はちみつの歴史は古く、8000年ほど前に描かれた壁画にも残っています。加熱したもので1歳未満の子どもは食べてはいけないことを覚えておきましょう。 |

| 日曜 | 今日の給食のねらい | 献立 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
|-------|-------------------------|---|-------|------|--------------|----------------------------|--|----------|
| 2(月) | スパイスで元気アップ! | 主食 ポークカレーライス(ご飯) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 海藻サラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳 | 豚肉 | 脱脂粉乳 | にんじん | にんにく 玉ねぎ (ブルー) | じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま・ココナッツ) | サラダ油 |
| 3(火) | 香味野菜で食欲アップ | 主食 ご飯 主菜 油淋鶏(ユーリンチー) 副菜 きゅうりのキムチ和え 副菜 春雨スープ その他 牛乳 | 鶏肉 | | にんじん | ねぎ 生姜 | 米粉 砂糖 | サラダ油 ごま油 |
| 4(水) | かぼすとレモンで夏を乗り切ろう | 主食 ご飯 主菜 さんまのかぼすレモン煮 副菜 にらともやしの炒め物 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 牛乳 | さんま | | にら | もやし にんにく | 砂糖 てんぷん | サラダ油 |
| 5(木) | ショートパスタ「ペンネ」について知ろう | 主食 ミニ黒糖ロールパン 主菜 オムレツ 副菜 チキンのトマトペンネ 副菜 キャベツのスープ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳 | 鶏卵 | | トマト パセリ | にんにく 玉ねぎ なす | パン(小麦・乳) 黒砂糖 | サラダ油 |
| 6(金) | 梅干しについて知ろう | 主食 ご飯 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 冷凍みかん その他 牛乳 | 豚肉 | | にんじん ピーマン にら | 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ | 砂糖 | サラダ油 ごま |
| 9(月) | 「根菜」について知ろう | 主食 親子丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳 | 鶏肉 鶏卵 | | 昆布 | 玉ねぎ グリンピース | 砂糖 てんぷん | ごま油 |
| 10(火) | 夏から秋はなすがおいしい季節 | 主食 ご飯 主菜 麻婆茄子 副菜 春巻き 副菜 わかめスープ その他 牛乳 | 豚肉 | | ピーマン にんじん | 生姜 にんにく ねぎ なす | 砂糖 てんぷん | サラダ油 ごま油 |
| 11(水) | 運動会予行応援献立 | 主食 ジャージャー麺(中華麺) 主菜 // (具) 副菜 チンゲンサイとツナの炒め物 その他 チーズ その他 牛乳 | 豚肉 みそ | | まぐろ | にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ ねぎ たけのこ | 砂糖 てんぷん | ごま油 |
| 12(木) | はちみつについて知ろう | 主食 はちみつパン 主菜 たらのハーブ焼き 副菜 じゃがいもとコーンのソテー 副菜 ミネストローネ その他 牛乳 | たら | チーズ | にんじん | にんにく オレガノ | パン(小麦・乳) はちみつ | サラダ油 |



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 |

| | | | |
|--------------|-----------|--------|--------|
| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
| 828 | 31.7 | 21.6 | 3.1 |

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 | 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 | 一口メモ |
|-------|----------------------------------|--|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------------|------------|--|
| 13(金) | いかについて 知ろう | 主食 ご飯 主菜 いかのチリソース 副菜 パンサンスー 副菜 とうもろこしスープ その他 牛乳 | いか | 焼き豚 | にんじん | きゅうり もやし | でんぶん 砂糖 | サラダ油 ごま油 | いかには、体をつくるもとになるたんぱく質や、疲れをとるのに役立つ「タウリン」という成分が多く含まれています。また、かみごたえのあるいかをしっかりと噛むことで、あごや口の筋肉が発達します。 |
| 18(水) | 十五夜行事食 | 主食 さつまいもご飯 主菜 さばの塩焼き 副菜 ほうれん草ともやしのごま和え 副菜 みそけんちん汁 その他 牛乳 | さば | 豆腐 みそ | にんじん | キャベツ もやし | 米 さつまいも | ごま油 | 今年の十五夜は9月17日です。十五夜の月が見える場所に、すすきや団子、里いもなどを飾り、農作物が無事に収穫できたことへ感謝する風習があります。十五夜の月は特に美しく「中秋の名月」ともいわれます。栃木県では、十五夜にけんちん汁を食べる習慣があります。 |
| 19(木) | しもつけ いっぱい day | 主食 ご飯 主菜 鶏肉の香味焼き 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 | 鶏肉 | 豚肉 さつま揚げ | にんじん さやいんげん | かんぴょう ごぼう | 米 | ごま油 | 「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を実施します。今日は、下野市産の鶏肉をねぎやにんにく、調味料で味付けし、オーブンで焼きました。炒め物には、下野市特産のかんぴょうを使っています。 |
| 20(金) | 豚肉で 夏の 疲れを 回復 | 主食 豚丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしのごま酢和え 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳 | 豚肉 かまぼこ | 生揚げ みそ | にんじん さやいんげん | キャベツ | 米 | ごま油 | 豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に役立つビタミンで、ご飯やパンなどに含まれる糖質を体の中でエネルギーに変える時に使われます。ビタミンB1の多い豚肉と野菜を組み合わせる食べ方が大切です。 |
| 24(火) | 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 野菜かき揚げ 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 | だしかつお節 | だし煮干し | にんじん | ごぼう 玉ねぎ | うどん | ごま油 | 秋分の日をさんだ7日間を「秋のお彼岸」といいます。お彼岸は、家族や親族が集まってお墓参りをしてご先祖に感謝する日本の伝統文化です。「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(はぎ)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(ぼたん)になぞらえて「ぼたもち」と呼びます。 |
| 25(水) | きのこの 栄養に ついて 知ろう | 主食 ご飯 主菜 和風おろしハンバーグ 副菜 くきわかめのきんぴら 副菜 じゃがいものみそ汁 その他 牛乳 | 豚肉 鶏肉 大豆 | 豚肉 さつま揚げ | にんじん | ごぼう | 米 | ごま油 | 今日のハンバーグソースには、ぶなしめじとえのきたけを使っています。食物繊維が多く含まれ、腸の中の老廃物を体外に出すのに役立ち、腸に住む善玉菌のエサとなり、健康のためには欠かせない成分です。 |
| 26(木) | 旬を 味わおう 梨 | 主食 チーズコアントースト 主菜 カレービーンズ 副菜 こんにゃくサラダ その他 梨 その他 牛乳 | 豚肉 大豆 | 生揚げ みそ | にんじん | キャベツ もやし | パン(小麦・乳) | ごま油 | 梨がお店に出回ると、夏が終わり秋が近づいて来たことを感じさせてくれます。夏の暑さに疲れた体に、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。今この時期しか食べられない果物ですので、ぜひ食べてみてくださいね。 |
| 27(金) | 給食室の 手作り デザート を 味わおう | 主食 オムライス(チキンライス) 主菜 // (薄焼きたまご) // (ケチャップ) 副菜 キャベツのスープ その他 手作りもちおとめマフィン その他 牛乳 | 鶏肉 | 鶏卵 | にんじん | キャベツ | 米 ブラウンルウ(小麦・乳・りんご) | ごま油 | 今日は、3年生のために給食室で手作りするマフィンです。栃木県産のどちおとめをピューレにして焼き込みました。年に一度の特別なデザートを楽しんでくださいね |
| 30(月) | こうやどうふ 高野豆腐 について 知ろう | 主食 ご飯 主菜 あじのねぎみそ焼き 副菜 もやしののり和え 副菜 大根と高野豆腐の煮物 その他 牛乳 | あじ みそ | のり | にんじん さやいんげん | 大根 生姜 しいたけ | 米 | ごま油 | 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。豆腐に含まれる豊富な栄養成分がギュッと凝縮されていること、スポンジ状の構造のため、だしや調味料がよく染み込みやすいのが特徴です。今日はしっかりとったかつおだしがしみ込んだ煮物です。 |