

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・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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーたんぱく質脂質塩分	一口メモ
1(火)	 旬を味わおうモロヘイヤ	主食 ご飯					米		800	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言い伝えが由来だそうです。
		主菜 豚肉とキムチの炒め物	豚肉		にら	もやし しめじ キムチ(りんご)		サラダ油	32.5	
		副菜 きゅうりの中華漬け				きゅうり	砂糖	ごま ごま油	24.4	
		副菜 モロヘイヤとトマトのたまごスープ	鶏卵 ベーコン		トマト モロヘイヤ	玉ねぎ			3.6	
		その他 牛乳		牛乳						
2(水)	 なすのおいしい季節です	主食 ご飯					米		821	なすは今が旬で、夏から秋まで収穫ができます。初夏のなすは水分が多くてやわらかく、どんな料理にしてもおいしいです。なすの紫色には「ナスニン」という色素が含まれていて、ナスニンは生活習慣病の予防に役立ちます。皮ごと食べるのがいいですよ。
		主菜 さばの塩焼き	さば						33	
		副菜 キャベツともやしのたくあん和え			人参	もやし キャベツ たくあん		ごま	19.6	
		副菜 なすと油揚げのみそ汁	みそ 油揚げ	だし煮干し	人参	玉ねぎ なす	じゃがいも		3.2	
		その他 冷凍みかん				みかん				
3(木)	 スープの隠し味何だ？	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	パン(小麦・乳)	サラダ油	759	今日のスープに入っている隠し味が分かりますか？それは、カレー粉です。暑くて食欲がない時でも「カレー味にすると食べられる」といった経験がある人もいるのではないのでしょうか。それは、カレーパウダーに使われているいろいろなスパイスのおかげです。スパイスには、辛味成分や香りなどで、食欲を高めてくれる働きがあります。しっかり食べて夏バテを予防しましょう。
		副菜 こんにゃくと海藻のサラダ		昆布 わかめ		きゅうり もやし	こんにゃく ドレッシング(レモン)		34.4	
		副菜 ミートボールと野菜のスープ	豚肉 鶏肉 大豆		人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく	でんぶん	サラダ油	28.8	
		その他 牛乳		牛乳					3.6	
4(金)	 夏の野菜とその栄養を知ろう	主食 夏野菜のカレーライス(ご飯)					米		967	今日の献立には、トマト・なす・かぼちゃ・枝豆・ピーマン・きゅうりなど、夏が旬の野菜がたっぷり入っています。夏野菜には、ビタミンC・ビタミンE・カロテンが多く含まれ、夏バテを予防してくれます。また、トマトやきゅうりには、水分が多く含まれ、体を冷やし、熱中症を予防する働きもあります。
		主菜 // (夏野菜のカレー)	豚肉	脱脂粉乳	人参 トマト かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ なす にんにく 生姜 枝豆(大豆) (ブルーーン)	カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ごま・ココナッツ)	サラダ油	29.5	
		副菜 アーモンドサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダ油 アーモンド	31.1	
		その他 ラムネゼリー				レモン	砂糖		2.8	
		その他 牛乳		牛乳						
7(月)	 七夕行事給食	肉ちらし寿司(酢飯)					米 砂糖		879	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「夏の三大角形」と呼ばれています。白鳥座は、二人の橋渡し役となるカササギです。今年の2人は無事に出会えるでしょうか。
		主食 // (具)	豚肉 油揚げ		人参	ごぼう かんぴょう しいたけ	砂糖	サラダ油	29.4	
		// (錦糸たまご)	鶏卵				でんぶん 砂糖	サラダ油	21.7	
		副菜 そうめん汁	なると 豆腐 だしかつお節		人参 小松菜	えのきたけ	そうめん		2.9	
		その他 フルーツポンチ		牛乳 寒天	にんじん	いちご みかん バイナップル オレンジ レモン 桃	砂糖 こんにゃく			
8(火)	 ピーマンが主役チンジャオロースー	主食 ご飯					米		778	チンジャオロースーは中国の料理で「ピーマンと豚肉の千切り炒め」という意味があります。その主役のピーマンには、ビタミンCやカロテン、ビタミンEが多く含まれています。ピーマンは嫌いな食べ物のトップになりがちですが、その原因の一つに苦みがあるからではないでしょうか。苦みは経験で覚える味なので少しずつ慣れるといいですね。
		主菜 生揚げのチリソース	生揚げ			にんにく 生姜	砂糖		32.2	
		副菜 チンジャオロースー	豚肉(牡蠣)		ピーマン パプリカ	生姜 にんにく たけのこ しいたけ	でんぶん 砂糖	サラダ油	22.3	
		副菜 きのことたまごの中華スープ	鶏卵		人参 チンゲン菜	えのきたけ しめじ	でんぶん	ごま油	2.7	
		その他 牛乳		牛乳						
9(水)	 かみなり汁について知ろう	主食 ご飯					米		879	栃木県中央部は、全国的にみても雷が多い地域といわれています。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。豆腐を炒めた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 あじフライ・ソース	あじ 大豆			(ブルーーン)	パン粉	サラダ油	34	
		副菜 小松菜と油揚げのごまみそ和え	油揚げ みそ		小松菜	もやし キャベツ	砂糖	ごま	26.9	
		かみなり汁	鶏卵 鶏肉 豆腐 だし かつお節		人参	ごぼう かんぴょう ねぎ		サラダ油	2.2	
		// 小袋のり		のり						
		その他 牛乳		牛乳						

7月

給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

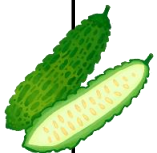
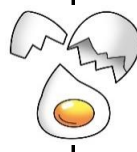
※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

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・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							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分	一口メモ
10(木)	 旬を 味わおう とうもろこし	主食 食パン					パン(小麦・乳)		832 32 27.7 2.6	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。
		チョコクリーム					チョコクリーム(乳・カカオ)			
		主菜 豆と鶏肉のトマト煮	鶏肉 赤いんげん豆 ひよこ豆		人参 トマト	玉ねぎ (ブルー)	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						
11(金)	 梅で 食欲アップ	主食 鶏そぼろ丼(ご飯)					米		772 33.8 18 2.5	梅というとなつぱいイメージですが、梅の酸味は「クエン酸」によるものです。クエン酸は疲労回復に役立ちます。梅干しが昔から「夏バテ予防」や「元気を出すための食べ物」として重宝されてきた理由かもしれません。
		主菜 // (鶏そぼろ)	鶏肉			生姜	しらたき 砂糖	サラダ油		
		副菜 小松菜ともやしの梅肉和え	まぐろ節		小松菜 人参	もやし 梅(りんご)				
		副菜 実だくさんみそ汁	油揚げ みそ だしかつお節		人参	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
14(月)	 タコライスについて 知ろう	主食 タコライス(ご飯)					米		806 31.7 23.8 2.9	タコライスは沖縄で食べられている料理です。メキシコ料理「タコス」の「タコミート」をごはんにのせて食べたのが始まりです。ごはんの上に、チーズ、キャベツ、タコミートの順にのせて食べます。実は今日のタコミートには、大豆ミートが入っています。こうすることで、肉だけの時より脂質がおさえられ、食物繊維をとることができます。
		主菜 // (タコミート)	牛肉 豚肉 大豆ミート		トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ (ブルー)	ブラウンウ(小麦・大豆・りんご) 砂糖	サラダ油		
		副菜 // (ボイル野菜)				キャベツ				
		その他 // (スライスチーズ)		チーズ						
		副菜 もずくとたまごのスープ	豆腐 鶏卵	もずく	人参 チンゲンサイ	生姜 ねぎ	てんぷん			
		その他 牛乳		牛乳						
15(火)	 旬を 味わおう ゴーヤー	主食 ご飯					米		866 36.2 20.4 3.2	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たいので、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。
		主菜 たらの甘酢あんかけ	たら			生姜	砂糖 てんぷん	サラダ油		
		副菜 ゴーヤーチャンプルー	豚肉 生揚げ 鶏卵		人参 ゴーヤー	にんにく キャベツ 玉ねぎ		サラダ油		
		副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	わかめ だし煮干し	人参	玉ねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
16(水)	 野菜を 食べよう	主食 タンメン(小袋ラーメン)					ラーメン(小麦・卵)		759 30.8 25.7 4.1	タンメンは、たっぷりの野菜がのったあっさりとしたスープが特徴で、キャベツ、もやし、にんじんなどがのったラーメンです。野菜は私たちの体の調子を整えてくれる大切な食材です。それぞれの野菜で働きが違うので、いろいろな野菜をバランスよく、積極的にとりたい食材ですね。
		副菜 // (タンメンスープ)	豚肉		人参 にら	しいたけ もやし キャベツ		サラダ油 ごま油		
		主菜 ポークしょうまい(3個)	豚肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 てんぷん 小麦粉 砂糖			
		副菜 切り干し大根の酢じょうゆ和え		わかめ	人参	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油		
		その他 豆乳プリンのタルト	豆乳 大豆				砂糖 米粉 てんぷん	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
17(木)	 卵の栄養について 知ろう	主食 ツナそぼろと炒りたまごの二色丼(ご飯)					米		833 35.3 23.1 2.9	卵は、栄養満点の食べ物です。身体を作るものになる「タンパク質」はもちろん、ビタミンC以外のほとんどのビタミンが含まれています。白身の部分には、ビタミンB1、黄身の部分には、ビタミンA、B1、B2が含まれています。これはエネルギーを作るために必要な栄養です。成長期に欠かせない食品です。メインのおかずだけでなく、副菜や、汁物、デザートまで使われ、いろいろな料理に使われています。
		主菜 // (ツナそぼろ)	まぐろ			生姜	砂糖	ごま		
		主菜 // (炒りたまご)	鶏卵				砂糖	サラダ油		
		副菜 キャベツの昆布和え		昆布	人参	キャベツ きゅうり		ごま油		
		副菜 かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	かぼちゃ	玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
18(金)	 しもつけ いっぱい day	主食 ご飯					米		899 30.8 31.8 2.5	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、サラダのかんぴょう、両方の味や食感を楽しんでください。
		主菜 ユーリンチー	鶏肉			ねぎ 生姜	砂糖 てんぷん	サラダ油 ごま油		
		副菜 かんぴょうときゅうりのチョレギ風サラダ		わかめ	人参	かんぴょう きゅうり にんにく レモン		ごま油 ごま サラダ油		
		副菜 ふくべとほたての中華風スープ	ほたて 豆腐 鶏卵		人参 チンゲンサイ	ふくべ 生姜 ねぎ	てんぷん			
		その他 牛乳		牛乳						