

9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

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分	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
	豚肉で夏の疲れを回復	主食 豚丼(ご飯)					米		豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つ栄養素で、ごはん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必要です。
		主菜 //	豚肉 かまぼこ			玉ねぎ	しらたき 砂糖 でんぶん		
		副菜 小松菜ともやしのごま酢和え			小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま	
		副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	人参 さやいんげん	キャベツ			
		その他 牛乳		牛乳					
	タップルコギを味わおう	主食 ごはん					米		韓国の料理「プルコギ」は、牛肉で作る焼肉ですが、テジブルコギだと豚肉に、そしてタップルコギは鶏肉で作る焼肉です。甘辛い特製ダレに漬け込んだ鶏肉と野菜を炒めた料理です。
		主菜 タップルコギ	鶏肉		にら	にんにく 玉ねぎ りんご ねぎ		ごま油 ごま	
		副菜 きゅうりの中華漬け				きゅうり	砂糖	ごま油	
		副菜 チンゲンサイとわかめのスープ	豆腐	わかめ	人参 チンゲンサイ	ねぎ			
		その他 チーズ		チーズ					
		その他 牛乳		牛乳					
	かぼすとレモンで夏を乗り切ろう	主食 ご飯					米		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、食欲を高める働きもあります。
		主菜 さんまのかぼすレモン煮	さんま			かぼす レモン	砂糖 でんぶん		
		副菜 にらともやしの炒め物	豚肉		にら	にんにく もやし	でんぶん	サラダ油	
		副菜 実だくさんみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	人参 小松菜	ごぼう ねぎ	じゃがいも		
		その他 牛乳		牛乳					
	酢を使った麺料理で夏バテ対策	主食 冷やし中華(中華麺)					チャンボン麺(小麦)	ごま油	夏を代表する麺料理、冷やし中華は、ゆでて水でしめた中華麺の上に具材をのせて、冷たいタレをかけて食べる料理です。酢のきいたさっぱりしたタレが、食欲をかきたてますね。
		副菜 //	鶏肉	くきわかめ	人参	きゅうり もやし			
		主菜 //	鶏卵				砂糖 でんぶん	サラダ脂	
		その他 //					砂糖	ごま油	
		主菜 ポークシューマイ(2個)	豚肉			玉ねぎ 生姜	小麦粉 パン粉 でんぶん 砂糖		
	香味野菜で食欲アップ	その他 フルーツポンチ				いちご レモン バイナッブル もも	砂糖		ユーリンチーのタレには、ねぎや生姜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と、他には、「にら」や「みょうが」などがあります。香りや味が食欲を高めてくれます。
		その他 牛乳		牛乳					
		主食 ご飯					米		
		主菜 ユーリンチー	鶏肉			ねぎ 生姜	米粉 砂糖	サラダ油 ごま油	
		副菜 大根のキムチ和え			人参	大根(りんご)			
	春雨スープ	副菜 春雨スープ	ベーコン		人参 チンゲン菜	キャベツ 生姜 ねぎ きくらげ	春雨		ユーリンチーのタレには、ねぎや生姜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と、他には、「にら」や「みょうが」などがあります。香りや味が食欲を高めてくれます。
		その他 牛乳		牛乳					
	梅の栄養について	主食 ご飯					米		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干しを使っています。
		主菜 豚肉のスタミナ炒め	豚肉		人参 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	
		副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え		ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ 梅(りんご)			
		副菜 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し わかめ	人参	ねぎ			
		その他 牛乳		牛乳					
	スパイスで元気アップ!	主食 ひき肉と豆のカレーライス(麦ご飯)					米 おおむぎ		カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせることと作られます。食欲を高める効果があるので、残暑の時期にもおすすめです。
		主菜 //	牛肉 豚肉 レンズ豆 白いんげん豆		トマト 人参	にんにく 玉ねぎ	カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ 카카오)	サラダ油	
		副菜 彩り野菜サラダ			パプリカ	きゅうり キャベツ		サラダ油	
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト					
		その他 牛乳		牛乳					
	畑の肉大豆	主食 ご飯					米		大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。そのほか、カルシウム、食物せんいも含まれています。高野豆腐はそんな大豆からできていますので栄養たっぷりです。
		主菜 さばのねぎみそ焼き	さば みそ			生姜 ねぎ	砂糖		
		副菜 もやしののり和え		のり	小松菜 人参	もやし			
		副菜 大根と高野豆腐の煮物	鶏肉 高野豆腐 だし かつお節		人参 さやいんげん	大根 生姜 しいたけ	砂糖 でんぶん	サラダ油	
		その他 牛乳		牛乳					
	マスカットについて知ろう	主食 ミニ黒糖ロールパン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		マスカットとは、ぶどうに分類され、黄緑色の果皮をした白ぶどうのことです。マスカットの魅力は、高い糖度、独特の香り、高い風味です。皮が薄く、丸ごと食べられること、果肉がしまり噛み応えがあることも人気の理由の一つです。
		主菜 オムレツ	鶏卵				でんぶん	サラダ油	
		副菜 チキンとなすのトマトペンネ	鶏肉		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ なす	ペンネ 砂糖	サラダ油	
		副菜 角切り野菜スープ	ベーコン		人参	キャベツ 玉ねぎ えだ豆(大豆)			
		その他 マスカットゼリー				マスカット			
	きのこの栄養について知ろう	主食 ご飯					米		ハンバーグソースに、風味や食感の違う、2種類のきのこ、ぶなしめじと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。
		主菜 ハンバーグきのこソース	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ しめじ えのきたけ にんにく	砂糖 でんぶん	サラダ油	
		副菜 ひじきの炒め煮	油揚げ 大豆 だし かつお節	ひじき	人参 さやいんげん		こんにゃく 砂糖	サラダ油	
		副菜 小松菜と豆腐のみそ汁	豆腐 みそ だし かつお節		小松菜 人参	ねぎ			
		その他 牛乳		牛乳					

9月

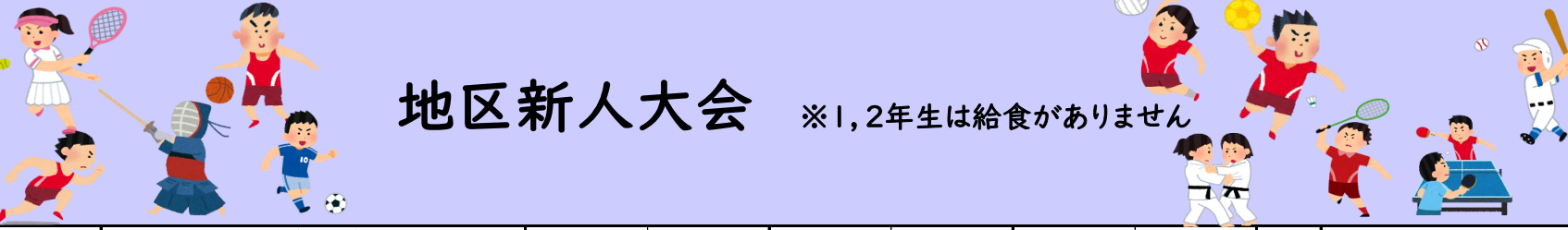
給食献立予定表

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

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分	今月の献立のねらい 夏バテを回復する食事
	一口メモ

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	脂質(g)塩分	一口メモ
	「根菜」とは？	主食 親子丼(ご飯)					米		861	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。
		主菜 // (具)	鶏肉 鶏卵		グリーンピース	玉ねぎ	砂糖 でんぶん		33.8	
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		こんぶ	人参	キャベツ きゅうり		ごま油	24.5	
		副菜 根菜のごま汁	みそ	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも	ごま	2.9	
		その他 牛乳		牛乳						
	なすの おいしい 季節です	主食 ご飯					米		866	秋は、なすが一番おいしくなる季節です。夏にとれるなすは水分が多く、秋なすは、身がしまっておいしさが増すと言われています。油と相性がよく、揚げ物や炒め物にすると味も一層おいしくなります。
		主菜 なすのマーボー炒め	鶏肉 みそ		人参	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ なす	砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油	25.9	
		副菜 春巻き	豚肉		人参	生姜 玉ねぎ キャベツ しいたけ	小麦粉 春雨 でんぶん 砂糖 米粉	サラダ油	28.5	
		副菜 豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	人参 チンゲン菜	ねぎ		ごま	2.6	
		その他 牛乳		牛乳						
	ツナ サンドを 味わおう	主食 ツナサンド(食パン)					パン(小麦・乳)		870	ツナサンドの具は、まぐろのフレークを使っています。まぐろに含まれる脂のDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳のはたらきを活発にさせるのに役立つと言われています。成長期のみなさんはびったりの食材です。
		主菜 // (具)	まぐろ			きゅうり 玉ねぎ		ドレッシング(大豆)	31.5	
		副菜 アーモンドサラダ			人参 パプリカ	キャベツ とうもろこし		サラダ油 アーモンド	39	
		副菜 ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト	セロリ 玉ねぎ ズッキーニ	マカロニ じゃがいも		4	
		その他 牛乳		牛乳						
	しもつけ いっぱい day	主食 ご飯					米		861	「しもつけいっぱいday」は、栃木県や下野市の食材を多く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。
		主菜 下野鶏の香味焼き	鶏肉			ねぎ にんにく	砂糖	ごま油	34.2	
		副菜 かんぴょうの炒め物	豚肉 さつま揚げ		人参 さやいんげん	ごぼう かんぴょう	砂糖	サラダ油 ごま	27.7	
		副菜 にらのかきたま汁	だしかつお節 鶏卵		人参 にら	玉ねぎ	でんぶん		2.3	
		その他 牛乳		牛乳						
	栄養満点 切干大根	主食 豚肉と切干大根のビビンバ丼(ご飯)					米		794	切干大根は、大根を切って天日で干して乾燥させて作られます。干すことで長い期間保存もでき、甘みとうま味が増え、栄養が濃くなります。特に、カルシウムや食物せんいがとりやすくなります。
		主菜 // (具)	豚肉 油揚げ		人参	切り干し大根 にんにく 生姜 しいたけ	砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	34.1	
		副菜 もやしのナムル			人参	もやし きゅうり		ごま油	23.4	
		副菜 中華風スープ	ベーコン 豆腐		人参 チンゲン菜	たけのこ			2.7	
		その他 牛乳		牛乳						
	手作り じゃこふり かけを 味わおう	主食 ご飯 手作りじゃこふりかけ	かつお節	昆布 ちりめんじゃこ			米	砂糖	819	手作りふりかけは、ちりめんじゃこ、昆布、かつおぶし、ごまを炒めて調味料で煮て作りました。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。ふりかけをごはんと一緒に食べましょう。
		主菜 厚焼きたまご	鶏卵				でんぶん(小麦) 砂糖	サラダ油	30.6	
		副菜 小松菜のからし和え			小松菜 人参	キャベツ			18.3	
		副菜 塩肉じゃが	豚肉		人参	にんにく レモン 玉ねぎ えだ豆(大豆)	しらたき じゃがいも 砂糖	サラダ油	2.4	
		その他 牛乳		牛乳						
	お彼岸 行事食	主食 冷やしうどん(うどん) // (めんつゆ)	だしかつお節	だし煮干し			うどん	砂糖	779	秋分の日をはさんだ7日間を「秋のお彼岸」といいます。お彼岸は、家族や親戚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お供えしたり、近所に配るなどの習慣があります。
		主菜 いかの天ぷら	いか				小麦粉	サラダ油	29.5	
		副菜 野菜かき揚げ	大豆		春菊 人参	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	サラダ油	26.8	
		副菜 キャベツの昆布和え			人参	キャベツ きゅうり		ごま ごま油	3.7	
		その他 おはぎ	あずき	寒天			砂糖 もち米			
		その他 牛乳		牛乳						
26(金)	 地区新人大会 ※1,2年生は給食がありません									
	かぼちゃ について 知ろう	主食 おさかな丼(ご飯)					米		819	かぼちゃの旬は冬のイメージがありますが、夏が旬の野菜です。かぼちゃには、からだの調子を整えてくれるカロテンや食物せんいが多く含まれています。
		主菜 // (具)	まぐろ			生姜 えだ豆(大豆)	しらたき 砂糖	ごま	32.3	
		副菜 えのきたけのおひたし	かつお節		人参	えのきたけ キャベツ もやし			24.2	
		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			2.6	
		その他 アーモンド小魚		いわし			砂糖	アーモンド		
		その他 牛乳		牛乳						
	いかに ついて 知ろう	主食 ご飯					米		825	いかには、筋肉などからだ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」という栄養素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かむことで、あごや口の筋肉が発達し、大人の歯がきれいに生えてきます。
		主菜 いかのチリソース	いか			にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ	でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま油	30.3	
		副菜 パンサンスー			にんじん	きゅうり もやし	砂糖 春雨	ごま油 ごま	21.3	
		副菜 とうもろこしスープ	鶏卵		チンゲン菜	とうもろこし ねぎ 生姜	でんぶん	サラダ油	2.9	
		その他 牛乳		牛乳						

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.5g~27.6g 塩分2.5g未満