



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。

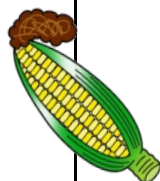
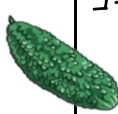
日曜	今日の給食のねらい	献立	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
1(水)	いわしについて知ろう 	主食 ご飯					米		788 30.6 21.1 2.7	いわしには、脳を活性化させるDHAとEPAという栄養が多く含まれています。今日のおかか煮は、骨ごと柔らかく煮てあるので、骨や歯を強くするカルシウムもたっぷり摂れます。
		主菜 いわしのおかか煮	いわし かつお節				砂糖 でん粉			
		副菜 変わりきんぴら	さつまいも		人参	ごぼう	こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま		
		副菜 小松菜とたまごのみそ汁	鶏卵 豆腐 みそ	だし煮干し	人参 小松菜	えのきたけ				
		その他 牛乳		牛乳						
2(木)	トマトについて知ろう 	主食 はちみつレモントースト				レモン	パン(小麦・乳) グラニュー糖 はちみつ	バター	792 24.9 27.3 3.2	トマトをたくさん食べる国、イタリアには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトが赤く熟していくうちに栄養が増え、これを食べると病気になりにくくなると考えたようです。
		主菜 豆とソーセージのトマト煮	ソーセージ 赤いんげん豆 ひよこ豆		人参 トマト	玉ねぎ (ブルーネ)	じゃがいも	サラダ油		
		副菜 こんにゃくと海藻サラダ		わかめ こんぶ		きゅうり キャベツ	こんにゃく ドレッシング(レモン)			
		その他 牛乳		牛乳						
3(金)	なすの美味しい季節です 	主食 ご飯					米		776 30.6 23.0 2.3	なすは、夏から秋まで収穫ができ、初夏のなすは水分が多くてやわらかいのが特徴です。なすの紫色には「ナスニン」という色素が含まれており、ナスニンは生活習慣病予防に役立つと言われているので皮ごと食べましょう。
		主菜 鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			ねぎ 生姜 にんにく	砂糖	ごま ごま油		
		副菜 チンゲン菜ともやしのお浸し	花かつお		チンゲン菜 人参	もやし				
		副菜 なすと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	人参	玉ねぎ なす				
		その他 牛乳		牛乳						
6(月)	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		948 30.5 31.0 3.1	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 // (カレー)	豚肉	脱脂粉乳	人参 トマト かぼちゃ ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ なす 枝豆(大豆) (ブルーネ)	カレーウ(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		
		副菜 チーズサラダ		チーズ	パプリカ	キャベツ きゅうり		サラダ油		
		その他 マンゴーアセロラゼリー	豆乳			マンゴー アセロラ	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
7(火)	七夕行事給食 	主食 肉ちらし寿司(酢飯)					米 砂糖		898 31.0 23.3 2.7	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うことが許される中国の伝説にちなんだ行事です。昔、中国では7月7日に索餅(そうめんの原型)を食べると疫病が治まるとされ、日本でも平安時代には宮廷行事として取り入れられていたそうです。
		主菜 // (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		
		主菜 // (錦糸たまご)	鶏卵				でん粉 砂糖	サラダ油		
		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(小麦)			
		その他 フルーツポンチ		牛乳 寒天	人参	いちご みかん バイナッブル オレンジ レモン 桃	砂糖 こんにゃく	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
8(水)	モロについて知ろう	主食 ご飯					米		793 32.6 18.1 3.0	栃木県は海に隣接していない地域であり、昔は海の生鮮魚はとても貴重な存在でした。モロは食感が柔らかく、小骨がないことから、食べやすい魚として広く県民に受け入れられています。また低脂質・低カロリーかつ高たんぱく質と栄養面でも優れています。
		主菜 モロの玉ねぎソースがけ	モロ			玉ねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油		
		副菜 小松菜ともやしの磯香和え	かつお節	のり	小松菜 人参	もやし				
		その他 じゃがいもと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ だし煮干し		ねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
9(木)	卵の栄養について知ろう 	主食 ミルクパン		牛乳			パン(小麦・乳) 砂糖	マーガリン	845 29.3 35.3 4.0	卵は、栄養満点の食べ物です。身体を作るものとなる「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。
		主菜 オムレツのデミソースがけ	鶏卵		人参	玉ねぎ (ブルーネ)	でんぶん ルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	サラダ油		
		副菜 キャベツのサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	砂糖	サラダ油		
		副菜 レタスのスープ	ウインナー		人参	玉ねぎ レタス	じゃがいも			
		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。

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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	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。
			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			一口メモ
			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		
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		
10(金)	生揚げ について	主食 ご飯					米		892 33.6 27.1 2.4	生揚げは、厚揚げとも呼ばれていて、豆腐を油で揚げたものです。油揚げとは違い、中に豆腐の状態が残るように作るので、ずっしりと重く、豆腐の柔らかさもあります。煮物、炒め物、汁物、焼き物など、いろいろな使い方ができる食材です。
		主菜 えび焼売(3個)	えび たら			玉ねぎ	小麦 でん粉 パン粉 砂糖	サラダ油		
		副菜 バンサンスー			人参	もやし きゅうり	砂糖 春雨	ごま ごま油		
		副菜 生揚げのマーボー炒め	生揚げ 豚肉 赤みそ ハ丁みそ		人参	枝豆(大豆) 生姜 に んにく ねぎ たけのこ 玉ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
13(月)	旬を 味わおう とうもろこし 	主食 食パン					パン(小麦・乳)		826 35.9 29.4 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。
		その他 とちあいかジャム					ジャム(いちご)			
		主菜 チリコンカン	大豆 赤いんげん豆 牛肉 豚肉		人参 トマト バセリ バ ジル	玉ねぎ にんにく (プ ルーン)		サラダ油		
		副菜 アーモンドサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり		アーモンド 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						
14(火)	かみなり 汁に ついて 知ろう 	主食 ご飯					米		879 33.9 26.8 2.3	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乗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	あじ			(プルーン)	でん粉 パン粉(小麦)	サラダ油		
		副菜 野菜のごまみそ和え	油揚げ みそ		小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
		副菜 かみなり汁(かみなり汁)	鶏肉 だしかつお節 豆 腐 鶏卵		人参	ねぎ かんぴょう ご ぼう		サラダ油		
		その他 //		のり						
		その他 牛乳		牛乳						
15(水)	旬を 味わおう モロヘ イヤ 	主食 ご飯					米		782 28.2 22.6 2.6	モロヘイヤは葉を刻むと粘りが出るのが特徴の夏野菜で、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。
		主菜 ホイコーロー	豚肉		人参 ビーマン	生姜 にんにく キャベ ツ たけのこ	でん粉 砂糖 (牡蠣)	サラダ油		
		副菜 きゅうりとわかめの中華和え		わかめ		きゅうり もやし		ごま油 サラダ油		
		副菜 モロヘイヤとトマトのスープ	ベーコン		モロヘイヤ トマト	玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
16(木)	旬を 味わおう ゴーヤ 	主食 冷やしうどん(うどん)					うどん(小麦)		762 31.3 29.1 3.9	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。給食では苦手な人でも食べられるように、薄切りにしてから塩もみをし、下茹でして苦味をおさえています。この苦みにも夏バテ予防の栄養がたっぷり入っていますので、食べてみてください。
		主食 //		だしかつお節 だし煮 干し			砂糖			
		主菜 ちくわの磯辺揚げ(2本)	ちくわ	青粉			米粉	サラダ油		
		副菜 ゴーヤチャンプルー	ベーコン 鶏卵 生揚げ		人参 ゴーヤ	にんにく キャベツ 玉 ねぎ		サラダ油		
		その他 県産ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳						
17(金)	しもつけ いっぱい day 	主食 ご飯					米		802 31.8 24.1 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お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月頃に栽培地でしか食べられない貴重な物です。ふくべとかんぴょうは全く異なった触感ですので、比べながら食べてみましょう。
		主菜 鶏肉の香味焼き	鶏肉			ねぎ にんにく	砂糖	ごま油		
		副菜 かんぴょうの昆布和え		昆布	人参	かんぴょう きゅうり		ごま油		
		副菜 ふくべとゆばのみそ汁	だしかつお節 ゆば(大 豆) みそ		小松菜	ふくべ ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						