

9月給食献立予定表 下野市立 石橋中学校			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	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。
			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		
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	
	酢を使った麺料理で夏バテ対策	主食 冷やし中華（中華麺）					中華麺(小麦)	ごま油	764 29.5 20.8 4.3 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。今日はデザートにフルーツポンチも作ります。	
		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	サラダ油		
		その他 //						ごま油		
		主菜 ポークシューマイ(2個)	豚肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 砂糖 小麦粉			
		その他 フルーツポンチ				パイナップル もも いちご レモン	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
	小松菜について知ろう	主食 ご飯					米		819 37.1 23.7 3.3 小松菜は、種をまいてから短い期間で成長するため、暑い夏でも収穫できる貴重な葉物野菜です。カルシウムやビタミンも多く含まれているので、成長期の皆さんにぴったりの緑黄色野菜です。	
		主菜 さわらのごまみそ焼き	さわら みそ			生姜		ごま		
		副菜 小松菜のたまごとじ	鶏卵 ハム		人参 小松菜	きくらげ キャベツ		サラダ油		
		副菜 大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	人参	大根 ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
	旬を味わおう 梨	主食 チーズコーントースト		チーズ	パセリ	とうもろこし	パン(小麦・乳)	ドレッシング(大豆)	807 35.5 25.5 3.4 梨がお店に出回ると、夏が終わり秋が来たことを感じさせてくれます。夏の暑さで疲れた体に、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。今日の梨は豊水という品種です。	
		主菜 チキンビーンズ	鶏肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ	じゃがいも ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) 砂糖	サラダ油		
		副菜 海藻サラダ		昆布 わかめ	人参	きゅうり キャベツ	ドレッシング			
		その他 梨				梨				
		その他 牛乳		牛乳						
	梅の栄養について	主食 ご飯					米		825 34.7 23.4 2.5 梅干しの酸味のもと、梅に含まれるクエン酸です。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、梅干しをゆでた野菜とちりめんじゃこと一緒に和え物に使っています。	
		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	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 人参	キャベツ 梅(りんご)	砂糖			
		副菜 じゃが芋と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	さやいんげん	ねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
	香味野菜で食欲アップ	主食 ご飯					米		877 27.4 30.0 2.6 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で、他には、「にら」や「みょうが」などがあります。香りを味わいましょう。	
		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)				
		副菜 春雨スープ	ベーコン		人参 チンゲンサイ	キャベツ きくらげ 生姜 ねぎ	春雨			
		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 大麦		891 28.3 25.6 2.8 カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせで作られています。スパイスには、様々な香りがあって、食欲を高める効果があるので、今の季節にピッタリです。今日は2種類の豆と牛肉・豚肉のひき肉・野菜と一緒に煮込んでカレー味に仕上げます。	
		主菜 //(カレー)	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・カカオ)	サラダ油		
		副菜 彩り野菜サラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ	砂糖	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						
	青魚を食べよう	主食 ご飯					米		835 37.8 24.3 2.2 さばやさんま、いわしなどの魚には、DHAとEPAが含まれています。DHAとEPAは、魚の脂質に含まれる成分で、脳や神経の健康を保つために大切です。今日のさばを、よく味わって食べましょう。	
		主菜 さばの葱みそ焼き	さば 味噌			生姜 ねぎ	砂糖			
		副菜 小松菜ののり和え		のり	小松菜 人参	もやし				
		副菜 豚肉と大根の煮物	豚肉		人参 さやいんげん	生姜 大根 しいたけ	こんにゃく 砂糖	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
	なすの美味しい季節です	主食 ミニ黒糖ロールパン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		817 31.5 27.7 3.3 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。今日は、素揚げしたなすを使ったペンネです。	
		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 なす 玉ねぎ	ペンネ(小麦) 砂糖	サラダ油		
		副菜 角切り野菜スープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ 枝豆(大豆)				
		その他 ぶどうゼリー				ぶどう	佐藤			
		その他 牛乳		牛乳						
	手作りモロフライを味わおう	主食 ご飯					米		848 36.5 19.2 2.5 モロは日持ちのする魚で、海のない栃木県でも昔からよく食べられてきた魚です。くせが少なくて身が柔らかいのが特徴です。今日は、給食室でモロに衣をつけてフライにしました。	
		主菜 手作りモロフライ	モロ 鶏卵	牛乳			小麦粉 パン粉	サラダ油		
		// (小袋ソース)				(りんご)				
		副菜 もやしとえのきたけのおひたし	油揚げ かつお節		人参	キャベツ もやし えのきたけ				
		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						
	「根菜」とは?	主食 親子丼（ご飯）					米		824 34.4 22.4 3.0 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)	鶏卵 鶏肉			玉ねぎ グリンピース	砂糖 でんぶん			
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		昆布	人参	キャベツ きゅうり		ごま油		
		副菜 根菜のみそ汁	だしかつお節 生揚げ みそ		人参	ごぼう かぶ ねぎ	こんにゃく			
		その他 牛乳		牛乳						

9月

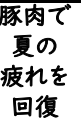
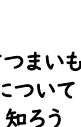
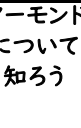
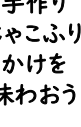
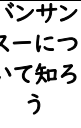
給食献立予定表

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
	※ 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。
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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分	一口メモ
15(火)		主食 ご飯					米		892 29.9 31.2 2.5	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。ピリ辛炒めをモリモリ食べて、疲労回復！
		主菜 豚肉とエリンギのピリ辛炒め	豚肉（牡蠣）		ピーマン 赤パプリカ	にんにく 生姜 ねぎ エリンギ	砂糖 でんぷん	サラダ油		
		副菜 春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 しいたけ	春雨 小麦粉 砂糖 米粉 でんぷん	サラダ油		
		副菜 わかめスープ	豆腐	わかめ	人参 チンゲンサイ	ねぎ		ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
16(水)		主食 ご飯					米		758 30.1 13.9 2.5	さつまいもは、秋に収穫されます。甘くてほくほくした食感が人気です。ビタミンCや食物せんいがたっぷりです。デザートにするだけでなく料理に使うのもおすすめです。今日はみそ汁に使われています。
		主菜 ホッケの塩焼き	ホッケ							
		副菜 小松菜のごま酢和え			小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま		
		副菜 豆乳仕立てのみそ汁	だしかつお節 油揚げ 豆乳 みそ		人参	大根 ねぎ	さつまいも			
		その他 乳酸菌入りゼリー		乳酸菌飲料(乳)		レモン	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
17(木)		主食 ツナサンド(食パン2枚)					パン(小麦・乳)		869 31.5 38.8 4.0	アーモンドは、ビタミンEをはじめ、食物繊維や無機質、ビタミンB群がバランスよく豊富に含まれている食品です。今日は、野菜と一緒にサラダを作ります。
		主菜 // (具)	まぐろ			きゅうり 玉ねぎ		ドレッシング(大豆)		
		副菜 アーモンドサラダ			人参 赤パプリカ	キャベツ とうもろこし		アーモンド サラダ油		
		副菜 ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト	玉ねぎ セロリー ブツキニー	じゃがいも マカロニ			
		その他 牛乳		牛乳						
18(金)		主食 ご飯					米		853 33.9 27.0 2.4	「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。今日の炒め物には、下野市産のかんぴょうが使われています。和え物や汁物だけでなく炒めてもおいしい食品です。
		主菜 下野鶏の香味焼き	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		
		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	でんぷん			
		その他 牛乳		牛乳						
24(木)		主食 冷やしうどん(うどん) // (つゆ)					うどん		813 31.7 30.4 3.7	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、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 天ぷら(手作りいか天ぷら)	いか				小麦粉	サラダ油		
		副菜 // (かきあげ)	大豆		人参 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	サラダ油		
		副菜 キャベツと生揚げのごまみそ和え	生揚げ みそ		人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
		その他 おはぎ	小豆	寒天			砂糖 もち米			
		その他 牛乳		牛乳						
25(金)		主食 ご飯					米		780 32.7 15.9 2.5	今日は十五夜です。十五夜の月は特に美しく「中秋の名月」ともいわれます。農作物が無事に収穫できたことへ感謝する風習があり、栃木県ではけんちん汁を食べる習慣があります。
		主菜 赤魚の照り焼き	アラスカメタケ				砂糖			
		副菜 切干大根の煮付け	油揚げ だしかつお節 さつま揚げ		人参	切干大根 しいたけ	砂糖	サラダ油		
		副菜 みそけんちん汁	だしかつお節 豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく 里芋	サラダ油		
		その他 十五夜デザート		寒天		みかん レモン	砂糖	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
28(月)		主食 ご飯					米		814 31.3 18.2 2.3	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 手作りじゃこふりかけ	かつお節	昆布 ちりめんじゃこ			砂糖	ごま		
		主菜 厚焼きたまご	鶏卵	だし昆布			砂糖 でんぷん (小麦)	サラダ油		
		副菜 ほうれん草のからし和え			ほうれん草 人参	キャベツ				
		副菜 塩肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ レモン 枝豆 (大豆) にんにく	しらたき じゃがいも 砂糖	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
29(火)		主食 ご飯					米		822 31.4 22.7 3.0	ハンバーグソースに、風味や食感の違い、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	鶏肉 豚肉 大豆			しめじ えのきたけ 玉ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん	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	さやいんげん 人参		こんにゃく 砂糖	サラダ油		
		副菜 豆腐と小松菜のみそ汁	だしかつお節 豆腐 みそ		人参 小松菜	ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
30(水)		主食 ご飯					米		844 31.7 22.9 3.2	パンサンスーは中国の料理です。名前には、パンは和える、サンは3種類、スーは細く切ったものという意味があります。このパンサンスーに使われている春雨は、緑豆もやしの原料である緑豆という豆からでんぷんを抽出して作られています。
		主菜 白身魚のチリソース	ホキ			にんにく 生姜 ねぎ	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 パンサンスー	ハム		人参	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油 サラダ油		
		副菜 とうもろこしとたまごのスープ	鶏卵		チンゲンサイ	とうもろこし ねぎ 生姜	でんぷん	サラダ油		
		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