

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 さいろ	
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

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 たんぱく質 脂質	一口メモ
1(木)	ズッキーニについて 知ろう 	主食 彩り野菜のスパゲティ(麺) " (ソース) 主菜 プレーンオムレツ 副菜 アーモンドサラダ その他 牛乳	ベーコン	チーズ	にんじん パプリカ トマト	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ 枝豆 (大豆)	砂糖	パスタオイル(乳) サラダ油 でんぷん サラダ油 アーモンド サラダ油	823 kcal 33.4 g 29.9 g	きゅうりのような見た目のズッキーニですが、実はかぼちゃの仲間です。今が旬です。イタリアやフランス料理でよく使われ、特にラタトゥイユには欠かせない野菜です。日本で広まり始めたのは1980年代からの新顔野菜です。クセがないのでどんな料理にも合います。煮込み料理やスープ、天ぷらやフライなどがおいしいですが、実は生でも食べられるので、サラダや漬物にもいいですね。
2(金)	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 小松菜ともやしのごまみそ和え かみなり汁 (汁) " (小袋のり) その他 アーモンド小魚 その他 牛乳	さんま		にんじん 小松菜	もやし	砂糖 でんぷん	ごま サラダ油 砂糖 アーモンド ごま	866 kcal 34.1 g 27.7 g	かぼすやレモンの酸味はクエン酸によるもので、体の疲れをとるのに役立ちます。暑さで食欲がない時に、さっぱりとした酸味は食欲を出すはたらきもあります。かぼすはゆずに近い品種の柑橘類(かんきついり)で、大分県が一大産地です。今日はさんまをかぼすとレモンの果汁を入れて煮付けた料理です。
5(月)	夏野菜きゅうりで水分補給 	主食 ツナトースト 主菜 豆腐と海藻のサラダ(豆腐) 副菜 " (海藻サラダ) その他 " (ドレッシング) 副菜 レタスのスープ その他 牛乳	まぐろ	豆腐		にんじん	パン(小麦・乳)	ドレッシング(大豆)	851 kcal 30.3 g 26.4 g	下古山地区・須藤さんの農園から届く新鮮きゅうりは給食でもおなじみです。きゅうりの95%以上は水分で、シャキシャキした歯ごたえを楽しめる野菜です。のどがかわいた時に飲み物からだけでなく、野菜からも水分補給することができます。夏のおやつとして丸かじりで食べるのもいいですね。
6(火)	豚肉で夏バテ予防 	主食 ご飯 主菜 揚げ餃子(3個) 副菜 青椒肉絲(チンジャオロースー) 副菜 もやしときゅうりのナムル その他 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	砂糖 小麦粉 でんぷん	サラダ油	789 kcal 34.2 g 31.5 g	豚肉に豊富に含まれるビタミンB1は、ご飯などの糖質を効率よくエネルギーに変えてくれます。今日はたっぷりの野菜と合わせてチンジャオロースーにしました。ご飯に合うおかずです。夏バテを防ぐために、たっぷりの野菜といっしょにいただきます。
7(水)	七夕行事食 	主食 五目ちらし寿司(ちらし寿司) " (錦糸卵) " (小袋のり) 主菜 さわらの西京焼き 副菜 冷やしそうめん汁 その他 牛乳	鶏肉 油揚げ		にんじん	れんこん しいたけ かんぴょう	米 砂糖	サラダ油	748 kcal 32.0 g 22.1 g	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)。この2つの星と白鳥座のデネブを結んだものが「夏の三大三角形」と呼ばれ、夏の星座を探す目印になっています。白鳥座は、二人の橋渡し役となるカササギです。7/7は天候に恵まれないことが多いですが、今年の2人は無事に出会えるでしょうか。
8(木)	オリンピック・パラリンピック応援メニュー カナダ 	主食 コッペパン その他 メープルブレッド 主菜 サーモンフライ 副菜 プーティン(ポテトフライのチーズがらめ) 副菜 キャベツのスープ その他 牛乳				(りんご)	パン(小麦・乳) メープルシロップ パン粉(小麦・大豆) 小麦 じゃがいも ブラウン ソルウ(小麦・大豆)	マーガリン(乳) サラダ油 バター サラダ油	823 kcal 29.6 g 32.8 g	いよいよ7月23日からオリンピックが始まります。応援メニュー最終回は、カナダの料理です。カナダとは切っても切り離せない関係にある鮭。特にスモークサーモンはメープルシロップと並んで、カナダを代表するお土産として広く人気を集めています。プーティンは、フライドポテトにグレイビーソースとチーズをかけたファーストフード形式の食べ物、代表的なカナダ料理です。
9(金)	総体地区予選 給食はありません									

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

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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
12(月)	夏野菜とスパイスで夏を乗り切ろう!	主食 夏野菜のカレーライス(ご飯)					米		927 kcal 29.3 g 25.8 g	夏のカレーといえば、夏野菜カレー。かぼちゃ、ピーマン、トマト、なす、枝豆など夏野菜がたっぷりです。カレーパウダーは、30種類以上のスパイスから作られています。食欲を高めるはたらきがあるので、夏の時期にもおすすめです。夏野菜と一緒に食べて夏バテを予防しましょう。
		主菜 // (夏野菜のカレー)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ なす 枝豆 (大豆)	カレールー(小麦・ 乳・大豆・りんご・ バナナ・ごま)	サラダ油		
		副菜 こんにゃくサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	こんにゃく ドレッシング(レモン)			
		その他 冷凍みかん				みかん				
		その他 牛乳		牛乳						
13(火)	夏野菜モロヘイヤを食べよう	主食 ご飯					米		808 kcal 34.1 g 21.7 g	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いつたえが由来だそうです。モロヘイヤの実には毒があるので食べないようにしましょう。
		主菜 あじの塩麹焼き	あじ							
		副菜 もやしと豚肉の炒め物	豚肉		にら	にんにく もやし	でんぷん	サラダ油		
		副菜 モロヘイヤとトマトのたまごスープ	ベーコン 鶏卵		モロヘイヤ トマト	玉ねぎ				
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖 でんぷん			
		その他 牛乳		牛乳						
14(水)	香味野菜で食欲アップ	主食 ご飯					米		863 kcal 30.4 g 28.3 g	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、ねぎやしょうが、にら、みょうがなどがあります。今日のユウリンチーのタレには、ねぎやしょうがなどの香味野菜が使われています。この香りや味が食欲を高めてくれますね。香味野菜をとり入れて暑い夏を乗り切りましょう。
		主菜 油淋鶏(ユウリンチー)	鶏肉			ねぎ しょうが	米こ 砂糖	サラダ油 ごま油		
		副菜 キャベツときゅうりのしょうが和え			にんじん	きゅうり キャベツ しょうが				
		副菜 わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ	はるさめ	ごま油 ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
15(木)	地元の夏野菜とうもろこしを食べよう	主食 黒糖パン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		799 kcal 30.9 g 22.6 g	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。
		主菜 県産野菜のポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
		副菜 海藻とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ わかめ 昆布		きゅうり キャベツ		サラダ油		
		その他 ゆでとうもろこし				とうもろこし				
		その他 牛乳		牛乳						
16(金)	夏野菜ゴーヤを食べよう	主食 ご飯					米		908 kcal 36.0 g 26.9 g	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。給食では苦手な人にも食べるきっかけにしてほしいので、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 いわしのかば焼き	いわし				でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 ゴーヤチャンプルー	ベーコン 豆腐 鶏卵		にんじん ゴーヤ	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	にんじん どう	ねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
19(月)	しもつけいっぱいday ふくべとかんぴょうの違いを知ろう	主食 ご飯					米		821 kcal 32.0 g 25.7 g	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、ごま和えのかんぴょう、両方の味や食感を楽しんでください。
		主菜 豚肉のみそ漬け焼き	豚肉 みそ			しょうが				
		副菜 かんぴょうのごま和え			にんじん	かんぴょう キャベツ もやし	砂糖	ごま		
		副菜 ふくべとホタテのスープ	ホタテ 豆腐 鶏卵		にんじん	ふくべ しょうが ねぎ	でんぷん	ごま油		
		その他 牛乳		牛乳						
20(火)	梅で夏バテ防止	主食 ジャーチャー麺 (麺)					中華めん(小麦)	ごま油	833 kcal 30.9 g 22.6 g	梅にはクエン酸が多く含まれ、疲れを体に残しにくくするのに役立ちます。また、カルシウムの吸収をよくするはたらきもあるので成長期のみなさんにおすすめの食材です。今日は梅シロップのさわやかな酸味がおいしいフルーツポンチをどうぞ。また9月の給食でお会いしましょう。
		主菜 // (肉みそ)	豚肉 みそ			にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油		
		副菜 チンゲン菜といかのソテー	いか		チンゲン菜	キャベツ とうもろこし		バター		
		その他 梅フルーツポンチ				いちご みかん パイナップル 桃 梅	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						

