

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ゲンです

おもとに 体の組織をつくる あか		おもとに 体の調子を整える みどり		おもとに 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
おもとにたんぱく質を多く含む	おもとにカルシウムを多く含む	おもとにカロテンを多く含む	おもとにビタミンCを多く含む	おもとに炭水化物を多く含む	おもとに脂質を多く含む

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	おもとにたんぱく質を多く含む	おもとにカルシウムを多く含む	おもとにカロテンを多く含む	おもとにビタミンCを多く含む	おもとに炭水化物を多く含む	おもとに脂質を多く含む	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
1(水)	スパイスを使った料理で食欲アップ!	主食 ポークカレー(麦ご飯)					米 大麦		972 kcal 30.2 g 29.7 g	カレーパウダーは、唐辛子やウコンなど数十種類のスパイスを組み合わせて作られています。食欲増進の効果があるので、残暑の時期にもおすすめです。カレーパウダーに小麦粉や脂(あぶら)などを加えたものが、おなじみのカレールーです。
		主菜 // (カレー)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく たまねぎ	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 とうもろこし	サラダ油 アーモンド			
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳						
2(木)	酢を使った料理で夏バテ対策	主食 冷やし中華(麺)					中華麺	ごま油	938 kcal 29.3 g 30.5 g	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。お酢がきいたさっぱりしたタレが、食欲をかきたてますね。
		副菜 // (具)	鶏卵 鶏肉	茎わかめ	にんじん	きゅうり もやし	でんぷん	サラダ油		
		その他 // (スープ)								
		主菜 揚げギョーザ(3個)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 砂糖 でんぷん	サラダ油		
		その他 フルーツポンチ				パイナップル 桃 みかん いちご	砂糖			
		その他 チーズ		チーズ						
その他 牛乳		牛乳								
3(金)	韓国料理 テジブルコギを味わおう	主食 ご飯					米		823 kcal 34.2 g 26.6 g	今日の給食は人気の韓国料理です。テジブルコギとは、豚肉を使った焼肉という意味です。韓国でも主食はご飯なので、ご飯にとでもよく合う味つけですね。
		主菜 テジブルコギ	豚肉		にら にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ りんご		ごま ごま油		
		副菜 大豆もやしのキムチ和え			にんじん	大豆もやし きゅうり (りんご)		ごま油		
		副菜 チンゲン菜と豆腐の卵スープ	豆腐 鶏卵		チンゲンサイ	たけのこ えのきたけ	でんぷん	ごま油		
		その他 牛乳		牛乳						
6(月)	旬の果物なし 梨を味わおう	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)	826 kcal 33.4 g 27.6 g	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。夏の暑さに疲れた体に、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。今この時期しか食べられない果物ですので、ぜひ食べてみてくださいね。
		主菜 ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 ルー(小麦・牛乳・ りんご)	サラダ油		
		副菜 こんにやくサラダ				キャベツ きゅうり	こんにやく ドレッシング(レモン)			
		その他 梨				梨				
		その他 牛乳		牛乳						
7(火)	頭から丸ごと食べられるししゃも	主食 ご飯					米		838 kcal 30.3 g 23.4 g	頭から骨ごと食べられるカラフトししゃもやしらす、ちりめんじゃこなどには、骨や歯を作るカルシウムが多く含まれます。家庭科でも学習していますが、中学生の今が一生の骨の健康を決める大切な時期です。カルシウムをとり、体を動かして骨に定着させることで、コソコソ「骨貯金」を進めましょう。
		主菜 子持ちカラフトししゃもフライ(3尾)	大豆	カラフトししゃも		(りんご)	小麦粉 パン粉 でんぷん	サラダ油		
		副菜 にらともやしの和え物	ハム		にら	もやし	砂糖	ごま油		
		副菜 根菜のごま汁	鶏肉 だしかつお節 味噌 揚げ みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
8(水)	茎わかめについて知ろう	主食 ご飯					米		867 kcal 33.4 g 23.5 g	普段食べているわかめは葉のやわらかい部分ですが、今日は中心の茎の部分を細く切ったものが使われています。少し固いので歯ごたえを楽しむことができます。また、含まれる栄養は茎の方が多いためです。
		主菜 ハンバーグりんごソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ りんご レモン にんにく しょうが	砂糖 でんぷん			
		副菜 茎わかめのきんぴら	きつね揚げ 豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう	砂糖 こんにやく	サラダ油 ごま		
		副菜 にらと卵のみそ汁	だしかつお節 鶏卵 味噌	だし煮干し	にんじん にら	えのきたけ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
9(木)	本場四川風の麻婆豆腐で食欲を!	主食 ご飯					米		902 kcal 35.3 g 27.8 g	麻婆豆腐の本場、中国・四川省では、ご飯の上に麻婆豆腐をのせて食べるそうです。ご飯にけることによって辛さが和らぎ、食べやすくなるためです。給食では本場の辛さより控えめにしています。作り方は全く同じです。ピリ辛の料理には食欲を増進させてくれます。しっかり食べて夏の疲れを回復させましょう。
		主菜 四川風麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ			にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	サラダ油		
		主菜 えびシューマイ(3個)	えび たら			たまねぎ	砂糖 でんぷん 小麦粉 パン粉	サラダ油		
		副菜 バンサンズー			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
10(金)	じゃがいもについて知ろう	主食 ご飯					米		907 kcal 33.7 g 26.8 g	じゃがいもは炭水化物を多く含む5群に分類されますが、実は「大地のりんご」と呼ばれるほどビタミンCが多く、火を通しても壊れにくいのが特長です。芽や皮の青くなっているところには「ソラニン」という毒が含まれているので、必ずとり除いて料理に使いましょう。
		主菜 焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			しょうが ねぎ	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		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 梅干し (りんご)				
		副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	だし煮干し わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
13(月)	トマトで夏バテ予防	主食 食パン					パン(小麦・乳)		846 kcal 36.5 g 28.1 g	夏野菜のトマトには、さわやかな酸味があります。この酸っぱい味が食欲を増進させ、消化を助けるのに役立ちます。また、さまざまなビタミン類を多く含むので、夏の疲れが残るこの時期にぜひ食べてほしい野菜です。
		その他 とちおとめジャム					ジャム(いちご)			
		主菜 鮭のマヨパン粉焼き	さけ	牛乳	バジル	たまねぎ	パン粉	ドレッシング(大豆)		
		副菜 粉ふきいも					じゃがいも			
		副菜 トマトとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ				
その他 牛乳		牛乳								
14(火)	あじを味わおう	主食 ご飯					米		837 kcal 38.0 g 25.6 g	「あじ」は5月から7月が旬の魚です。身にほどよい脂がのり、クセがなく味が良いことから、「あじ」という名前がつけました。今日は大きめのあじをねぎ塩ダレに漬けて焼きました。
		主菜 あじのねぎ塩焼き	あじ			しょうが にんにく ねぎ	砂糖	ごま ごま油		
		副菜 キャベツときゅうりのレモン和え				キャベツ きゅうり レモン	砂糖			
		副菜 生揚げと野菜のうま煮	鶏肉 生揚げ だし かつお節		にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ しいたけ	砂糖	サラダ油		
		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

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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
15(水)	 七味唐辛子について知ろう	主食 ご飯					米		835 kcal 33.9 g 25.4 g	七味唐辛子は、いくつかの香辛料を混ぜ合わせて作る調味料です。唐辛子、焼唐辛子、けしの実(丸い粒状の実)、麻の実、粉山椒、黒ごま、陳皮(みかんの皮)の7種類をブレンドしています。ピリっとした程よい辛さと香りが特徴です。
		主菜 鶏肉の七味焼き	鶏肉			ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
		副菜 小松菜とえのきたけのおひたし	かつお節		小松菜	もやし えのきたけ				
		副菜 豚汁	豚肉 だしかつお節 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
16(木)	 豚肉で夏の疲れを回復	主食 豚丼 (ご飯)					米		839 kcal 30.1 g 25.0 g	豚肉に含まれるビタミンB1は、夏バテや疲労回復に役立つビタミンで、ご飯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はたらきがあります。ビタミンという、野菜や果物にたくさん含まれているイメージが強いですが、ビタミンB1の多い豚肉と野菜を組み合わせて食べるのが大切です。
		主菜 " (具)	豚肉 かまぼこ			たまねぎ	しらたき 砂糖 でんぷん			
		副菜 小松菜ともやしのごま酢和え		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま			
		副菜 キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	にんじん さやいんげん	キャベツ				
		その他 牛乳		牛乳						
17(金)	 しもつけいっぱい day	主食 ご飯					米		783 kcal 38.2 g 19.5 g	毎月19日は食育の日、今日は2日早い「しもつけいっぱい day」です。栃木県民のソウルフード、モロをみそ風味のバター焼きにしました。和え物には下野市が日本一の生産量を誇る「かんびょう」を使っています。卵やにらも栃木県産です。
		主菜 モロの味噌バター焼き	モロ みそ				砂糖	バター		
		副菜 かんびょうの昆布和え		こんぶ	にんじん	かんびょう きゅうり		ごま油		
		副菜 にらのかきたま汁	だしかつお節 鶏卵 豆腐		にら にんじん	しいたけ	でんぷん			
		その他 アーモンド小魚		いわし			砂糖	アーモンド ごま		
21(火)	 十五夜行事食	主食 さつまいもご飯		昆布			米 さつまいも	ごま	765 kcal 32.3 g 18.6 g	今日は十五夜です。十五夜の月が見える場所に、すすきや団子、里いもなどを飾り月をながめたり、米などが無事に収穫できたことへ感謝したりする風習があります。十五夜の月は特に美しく「中秋の名月」ともいわれます。栃木県では、十五夜にけんちん汁を食べる習慣があります。
		主菜 ホッケの塩焼き	ホッケ							
		副菜 かぶの浅漬け			かぶの葉	かぶ きゅうり				
		副菜 みそけんちん汁	豆腐 油揚げ みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく 里いも	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
22(水)	 お彼岸行事食	主食 冷やしうどん					うどん		765 kcal 30.9 g 27.2 g	秋分の日をはさんだ7日間を「秋のお彼岸」といい、20日が彼岸の入りという初日に当たります。お彼岸は、家族や親族が集まってお墓参りをして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供えたり、近所に配ったりする習慣があります。秋に咲く萩(はぎ)の花に見立てて「おはぎ」と呼ばれるようになりました。春のお彼岸は牡丹(ぼたん)になぞらえて「ぼたもち」と呼びます。
		その他 " (めんつゆ)								
		主菜 いかの天ぷら	いか				米粉	サラダ油		
		副菜 野菜かき揚げ	(大豆)	にんじん 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味噌和え	生揚げ みそ	にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま			
		その他 おはぎ	小豆				もち米 砂糖			
24(金)	 給食室の手作りデザートを味わおう	主食 チキンライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	米 ルウ(小麦・乳・りんご)	サラダ油	939 kcal 29.7 g 37.9 g	今日はテストをがんばる3年生のために給食室で手作りするマフィンです。栃木県産のどちおとめをピューレにして焼き込みました。年に一度の特別なデザートを楽しんでください。
		主菜 ツナマヨオムレツ	鶏卵 まぐろ (大豆 セラチン)				砂糖 でんぷん	サラダ油		
		副菜 彩り野菜のサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり		サラダ油		
		その他 手作りどちおとめマフィン	鶏卵			いちご	小麦粉 砂糖	バター		
		その他 牛乳		牛乳						
27(月)	 鉄分とうま味がたっぷりあさり	主食 チキンサンド(丸パン)					パン(小麦・乳)		822 kcal 35.7 g 31.1 g	あさりには、コハク酸という美味成分が含まれていて、料理を格段においしくしてくれます。また、日本人に不足しがちな鉄分やビタミンが多いので、成長期のみなさんにはぜひ食べてほしい食品です。
		主菜 " (マーメイドチキン)	鶏肉			にんにく	ジャム(いよかん・夏みかん・オレンジ・みかん)			
		副菜 海藻サラダ		こんぶ わかめ	にんじん	きゅうり もやし	ドレッシング(レモン)			
		副菜 あさりのチャウダー	ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも ルウ(小麦・乳)			
28(火)	 不漁により貴重になってきているさんま	主食 ご飯					米		804 kcal 30.8 g 24.6 g	近年、さんまの不漁が続いていて、庶民の魚であったはずのさんまがとても貴重な存在になっています。さんまは寒流を好む魚なので、暖かい海水があると日本近海に漁場ができていくなっていることもありますが、貴重なさんま、味わっていただきます。
		主菜 さんまの梅煮	さんま			梅 しそ	砂糖 でんぷん			
		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 小松菜と豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	だし煮干し	にんじん 小松菜	ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
29(水)	 さつまいもについて知ろう	主食 ご飯					米		814 kcal 34.5 g 21.1 g	さつまいもとは、薩摩(今の鹿児島県)に伝わる郷土料理で、鶏肉を使った具だくさんのみそ汁です。さつまいもが入っているとは限らず、里いもなどが使われていることもあります。よく「さつまいもなのにさつまいもが入っていないんですか」と質問されるので、今日はさつまいもにしてみました。
		主菜 さばの塩焼き	さば							
		副菜 小松菜とキャベツのおひたし	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ				
		副菜 さつまいも汁	鶏肉 だしかつお節 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも			
		その他 牛乳		牛乳						
30(木)	 粒の大きなぶどう巨峰について知ろう	主食 ミニ黒糖パン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		772 kcal 30.0 g 26.2 g	秋の果物といえばぶどう。その中でも巨峰は1粒10~15gと大きいのが特徴です。香りが良く、甘みが強くやさしい酸味があります。栃木県内では、栃木市大平のぶどう栽培が有名です。
		主菜 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 たまねぎ なす	ペンネ(小麦) 砂糖	オリーブオイル サラダ油		
		副菜 角切り野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ とうもろこし 枝豆(大豆)	じゃがいも	サラダ油		
		その他 巨峰				ぶどう				
		その他 牛乳		牛乳						