9月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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。

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	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 1群 魚・肉・卵 大豆製品 / おもに たんぱく質を多く含む	2群 牛乳・乳製品・小魚 海そう / おもに カルシウムを多く含む	おもに 体の調子を整える みどり 3群 緑黄色野菜 / おもに カロテンを多く含む	4群 その他の野菜 果物 / おもに ビタミンCを多く含む	おもにエネルギーになる きいろ 5群 穀類・いも類・砂糖 / おもに 炭水化物を多く含む	6群 油脂 / 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(火)	チーズコーンカレートーストを味わってみましょう	主食 チーズコーンカレートースト NEW		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）	836	夏休みが終わり、1回目の給食は"チーズコーンカレートースト"です。食パンの上に乗せて焼く、チーズの中へカレー粉を混ぜて作ります。スパイシーな香りで、チーズトーストがワンランクアップ!!センターの調理員さん手作りのトースト、おいしく食べましょう。
		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・トマト） 砂糖	サラダ油	36.5	
		副菜 海藻のイタリアンサラダ		昆布 わかめ	人参（赤ピーマン・バジル）	きゅうり キャベツ（玉ねぎ）	砂糖	ドレッシング（オリーブ）	25.9	
		その他 マスカットゼリー NEW				ぶどう	砂糖		3.7	
		その他 牛乳		牛乳						
2(水)	小松菜について知ろう	主食 下野市産米のご飯					米		883	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 さわらのかば焼き風たれかけ NEW	さわら			生姜	米粉 砂糖 でんぷん	サラダ油	37.6	
		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	でんぷん	サラダ油	26.4	
		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 えのきたけ		サラダ油	3.1	
		その他 牛乳		牛乳						
3(木)	酢を使った麺料理で夏バテ対策	主食 冷やし中華（中華麺） 今年は最後					中華麺（小麦）	ごま油	758	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 〃 （野菜と錦糸たまご）	鶏肉 鶏卵	くきわかめ	人参	きゅうり もやし	砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま	28.9	
		その他 〃 （タレ）					砂糖	ごま油	20.9	
		主菜 ポークシューマイ（3個）	豚肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん		4.2	
		その他 フルーツポンチ NEW				パイナップル もも いちご レモン	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
4(金)	梅の栄養を知ろう	主食 下野市産米のご飯					米		853	梅干しの酸味のもとは、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、ゆでた野菜と焼いたちりめんじゃこを梅と一緒に和えます。
		主菜 センター自慢の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	36.3	
		副菜 小松菜とキャベツの焼きじゃこ梅和え		ちりめんじゃこ	小松菜 人参	キャベツ 梅（りんご）	砂糖		25.3	
		副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ だしかつお節		さやいんげん	ねぎ	じゃがいも		2.5	
		その他 牛乳		牛乳						
7(月)	香味野菜で食欲アップ	主食 下野市産米のご飯					米		862	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。 香りを味わいながら食べましょう。
		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	32.0	
		副菜 大根とわかめのキムチ和え		わかめ	人参（トマト）	大根（りんご）			25.4	
		副菜 春雨スープ	ハム		人参 チンゲンサイ	キャベツ きくらげ 生姜 ねぎ	春雨	サラダ油	2.3	
		その他 牛乳		牛乳						
8(火)	スパイスで元気アップ!	主食 3種類のひき肉と2種類の豆のカレーライス（下野市産米の麦ご飯）					米 大麦		913	カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせて作られています。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3種類のひき肉・野菜も一緒に煮込んで作ります。
		主菜 〃 （カレー）	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 白いんげん豆		トマト 人参 さやいんげん	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・トマト）	サラダ油	31.9	
		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	27.1	
		その他 栃木県産牛乳で作られたヨーグルト		ヨーグルト					2.7	
		その他 牛乳		牛乳						
9(水)	さばの栄養について知ろう	主食 下野市産米のご飯					米		831	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。葱ソースをかけた焼きさばを、よく味わって食べましょう。
		主菜 焼きさばの葱ソースがけ	さば			生姜 ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	38.7	
		副菜 小松菜ともやしの のり和え		のり	小松菜 人参	もやし			24.6	
		副菜 かつおのだしでじっくり煮込んだ豚肉と大根の煮物	豚肉 だしかつお節		人参	生姜 大根 しいたけ	こんにゃく 砂糖	サラダ油	1.9	
		その他 牛乳		牛乳						
10(木)	旬を味わおう巨峰	主食 ミニ黒糖ロールパン					パン（小麦・乳） 黒砂糖		760	秋を代表する果物、ぶどうの中でも、巨峰は日本でうまれた品種です。香りが良く、甘みが強くやさしい酸味があります。栃木県では栃木市で多く作られています。よくかんで食べましょう。
		主菜 オムレツ	鶏卵				でんぷん	サラダ油	34.9	
		副菜 チキンとなすのトマトペンネ	鶏肉		トマト ブロッコリー	にんにく なす 玉ねぎ	ペンネ（小麦） 砂糖	サラダ油	22.4	
		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）			3.3	
		その他 巨峰（2粒） NEW	1年に1回			ぶどう				
		その他 牛乳		牛乳						
11(金)	モロフライをトマトケチャップソースで食べよう	主食 下野市産米のご飯					米		807	モロは日持ちのする魚で、海のない栃木県では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、フライにして、少し甘いケチャップソースを作ってかけます。
		主菜 モロフライのケチャップソースがけ	NEW モロ 大豆		（トマト）	（りんご）	パン粉 小麦粉 でんぷん コーンスターチ 砂糖	サラダ油	32.3	
		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			17.8	
		副菜 焼きかぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ			2.6	
		その他 牛乳		牛乳						
14(月)	「根菜」について知ろう	主食 親子丼（下野市産米のご飯）					米		875	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。食物せんいが多いので、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 でんぷん		35.1	
		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	22.4	
		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	サラダ油	3.0	
		その他 乳酸菌入りゼリー NEW		乳酸菌飲料（乳）		レモン	砂糖			
		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

9月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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

日曜	今日の給食のねらい	献立	おもに 体の組織をつくる あか 1群 魚・肉・卵 大豆製品 おもに たんぱく質を多く含む	おもに 体の組織をつくる あか 2群 牛乳・乳製品・小魚 海そう おもに カルシウムを多く含む	おもに 体の調子を整える みどり 3群 緑黄色野菜 おもに カロテンを多く含む	おもに 体の調子を整える みどり 4群 その他の野菜 果物 おもに ビタミンCを多く含む	おもにエネルギーになる きいろ 5群 穀類・いも類・砂糖 おもに 炭水化物を多く含む	おもにエネルギーになる きいろ 6群 油脂 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
15(火)	夏バテ解消には栄養バランスのよい食事を	主食 ツナサンド(コッペパン)					パン(小麦・乳)		817	夏バテを解消するには疲労を回復させたり、体調を整えるビタミンや無機質をとることが大切です。そのためには主食・主菜・副菜がそろった、栄養バランスの良い食事をとるようにしましょう。
		主菜 〃 (具)	まぐろ			きゅうり 玉ねぎ		ドレッシング(大豆)	34.1	
		副菜 カラフルサラダ			人参 赤パプリカ	キャベツ とうもろこし		サラダ油	32.3	
		副菜 夏のミネストローネ 夏バージョンは今年は最後	鶏肉		人参 トマト	玉ねぎ セロリー ズッキーニ	じゃがいも マカロニ	サラダ油	3.6	
		その他 牛乳		牛乳						
16(水)	豚肉で夏の疲れを回復	主食 下野市産米のご飯					米		902	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す。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 人参	にんにく 生姜 ねぎ エリンギ	砂糖 でんぷん	サラダ油	30.0	
		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	31.9	
		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 サラダ油	2.5	
		その他 牛乳		牛乳						
17(木)	さつまいもについて知ろう	主食 下野市産米のご飯					米		737	さつまいもは、秋に収穫され、甘くてほくほくした食感が人気。ビタミンCや食物せんいがたっぷりふくまれています。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						31.6	
		副菜 小松菜のごま酢和え			小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま	15.2	
		副菜 野菜の豆乳みそ汁	だしかつお節 油揚げ 豆乳 みそ		人参	大根 ねぎ	さつまいも		2.4	
		その他 牛乳		牛乳						
18(金)	しもつけいっぱいday	主食 下野市産米のご飯					米		823	「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、今日のように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	36.5	
		副菜 かんぴょうの炒め物	豚肉 ちくわ		人参 さやいんげん	ごぼう かんぴょう	砂糖	サラダ油 ごま	22.4	
		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		2.4	
		その他 牛乳		牛乳						
24(木)	お彼岸行事食	主食 冷やしうどん(うどん) 今年は最後					うどん		803	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。
		〃 (小袋つゆ)	だしかつお節	だし煮干し			砂糖		32.2	
		主菜 天ぷら2品(手作りいか天ぷら)	いか				小麦粉	サラダ油	28.9	
		主菜 〃 (かき揚げ)	大豆		人参 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	サラダ油	3.7	
		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 1年に1回	小豆	寒天			砂糖 もち米			
		その他 牛乳		牛乳						
25(金)	十五夜お楽しみ献立	主食 下野市産米のご飯 NEW	1年に1回				米		861	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 お月見ハンバーグの和風ソースがけ	鶏肉 豚肉 大豆		(トマト)	玉ねぎ にんにく 生姜 えのきたけ	でん粉 砂糖		31.2	
		副菜 切干大根の煮付け	油揚げ さつま揚げ		人参	切干大根 しいたけ	砂糖	サラダ油	21.8	
		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	2.8	
		その他 お楽しみ十五夜デザート 1年に1回		寒天		みかん レモン	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
28(月)	じゃこふりかけを混ぜご飯で味わおう	主食 下野市産米のじゃこふりかけ混ぜご飯	かつお節	昆布 ちりめんじゃこ			米 砂糖	ごま	759	じゃこふりかけは、焼いたちりめんじゃこ、昆布、パラパラにしたかつお節、ごまを調味料で煮て作ります。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。炊き立てのご飯にまぜて、まぜご飯を作ります。
		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	34.2	
		副菜 ほうれん草のからし和え			ほうれん草 人参	キャベツ			13.8	
		副菜 塩鶏肉じゃが	鶏肉		人参	玉ねぎ レモン 枝豆（大豆） にんにく	こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん	サラダ油	2.4	
		その他 牛乳		牛乳						
29(火)	毎日出る牛乳	主食 下野市産米のご飯					米		816	学校給食では、毎日牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯を作るもとになるカルシウムが多く含まれていて、その上吸収率も高いのが特長です。1日に必要なカルシウムは小学生600~800mg、中学生800~1000mgです。牛乳・乳製品を中心にいろいろな食品を組み合わせてとるようにしましょう。
		主菜 豚肉たっぷりのしょうが炒め	豚肉			生姜 玉ねぎ	砂糖	サラダ油	34.7	
		副菜 ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	さやいんげん 人参		こんにゃく 砂糖	サラダ油	24.3	
		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			2.6	
		その他 牛乳		牛乳						
30(水)	バンサンスーについて知ろう	主食 下野市産米のご飯					米		845	バンサンスーは中国の料理です。名前には、バンは和える、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。このバ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がけ	ホキ		(トマト)	にんにく 生姜 ねぎ	でんぷん 砂糖	サラダ油	32.2	
		副菜 バンサンスー	ハム		人参	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	22.0	
		副菜 とうもろこしとふわふわたまごのスープ	鶏卵		チンゲンサイ	とうもろこし ねぎ 生姜 玉ねぎ	でんぷん	サラダ油	3.0	
		その他 牛乳		牛乳						

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。

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