

7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						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						
		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	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			
3(月)	栄養たっぷりレバー	主食	ご飯					米		874	焼き鳥風煮に使われているレバーは、鉄、ビタミンB1、葉酸などが豊富で、成長期の皆さんにはぜひ食べてもらいたい食材のひとつです。苦手な人もいるレバーですが、給食ではくさみを取り除いて食べやすく作っています。	
		主菜	焼き鳥風煮		鶏肉 レバー			しょうが ねぎ	てんぷん 砂糖	サラダ油		33.1
		副菜	キャベツときゅうりのしょうが漬				にんじん	キャベツ きゅうり しょうが				26.9
		副菜	わかめとにらの味噌汁		味噌	わかめ にぼしのだし	にら にんじん	ねぎ 大根				3.6
		その他	牛乳			牛乳						
4(火)	きゅうりについてしろう	主食	なすのミートソーススパゲティ(麺)					スパゲティ	サラダ油	845	きゅうりは95%以上が水分なので、栄養よりもシャキシャキした食感を楽しむ野菜といわれています。のどが潤いた時に、きゅうりのような水分の多い野菜を食べて、体に水分を補給することもできるので、夏のおやつとして食べるのもおすすめです。	
		主菜	// (ソース)		豚肉 牛肉	チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ なす しょうが にんにく	デミグラスソース (小麦)	サラダ油		32.0
		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		29.1
		その他	豆乳のパンナコッタ(はちみつレモンソース)		豆乳			レモン	砂糖 はちみつ			2.0
		その他	牛乳			牛乳						
5(水)	かみなり汁についてしろう	主食	ご飯					米		818	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の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	さばの塩焼き		さば							37.6
		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		24.7
		副菜	かみなり汁 (汁)		鶏肉 生揚げ 鶏卵 鰹節のだし		にんじん	ごぼう かんぴょう ねぎ	てんぷん	サラダ油		2.5
		副菜	// (小袋きざみのり)			のり						
その他	牛乳			牛乳								
6(木)	カルシウムたっぷりチーズ	主食	黒糖チーズサンド(パン)					パン(小麦・乳) 黒砂糖		818	チーズは、牛乳の栄養分を固めたもので、カルシウムが多く含まれています。また、牛乳や乳製品に含まれるカルシウムは、吸収率が高いのが特徴なので、成長期のみなさんにとって、最高の食材です。今日は黒糖パンでサンドして食べましょう。ポテトサラダも一緒に食べて食べるのもおすすめです。	
		主菜	// (スライスチーズ)			チーズ						28.9
		副菜	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも	ドレッシング(大豆)		25.5
		副菜	もやしのカレースープ		ロースハム いんげん豆		にんじん	玉ねぎ しょうが もやし	カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま)			3.2
		その他	牛乳			牛乳						
7(金)	七夕行事食	主食	五目ご飯		鶏肉 油揚げ		にんじん	枝豆 ごぼう しいたけ たけのこ かんぴょう	米 砂糖	サラダ油	746	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)です。この2つの星と白鳥座のデネブを結んだものが「夏の大三角形」と呼ばれ、夏の星座を探す目印になっています。
		主菜	赤魚の西京焼き		メヌケ みそ セラチン				砂糖		35.5	
		副菜	魚そうめんの七夕汁		鰹節のだし 魚そうめん なた		にんじん 小松菜	えのきたけ			18.1	
		その他	七夕のデザート					みかん レモン	砂糖 水あめ			
		その他	牛乳			牛乳					2.4	
10(月)	給食から誕生した豚キムタクご飯を味わおう	主食	豚キムタクご飯		豚肉			キムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダ油 ごま油	746	キムタクご飯は、長野県の学校栄養士さんによって考えられた給食が発祥の料理です。もつと漬物を食べてほしいと考えて生まれたそうです。キムチの辛さとたくあんの食感が絶妙にご飯に合うことから、給食でも大人気のまぜご飯の一つです。
		主菜	生揚げのみそマヨコーンと和え		生揚げ みそ		パセリ	とうもろこし		ドレッシング(大豆) サラダ油	25.1	
		副菜	中華風野菜スープ		ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ		サラダ油	21.6	
		その他	沖縄県産シークワサーのゼリー					シークワサー	砂糖		3.5	
		その他	牛乳			牛乳						
11(火)	豆腐についてしろう	主食	夏野菜のカレーライス(ご飯)					米		940	消化吸収が良い豆腐は、夏バテ気味で食欲がないときに食べやすいですね。冷ややっことして食べる以外にも、今日のようサラダもお勧めです。今日はたっぷりの野菜といっしょにサラダ風にしました。ドレッシングをかけてどうぞ。	
		主菜	// (カレー)		牛肉	脱脂粉乳	トマト かぼちゃ ピーマン にんじん	玉ねぎ なす にんにく しょうが 枝豆	カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま)	サラダ油		30.3
		主菜	豆腐と海藻のサラダ(豆腐)		豆腐							28.5
		副菜	// (海藻サラダ)			こんぶ わかめ とさかのり	にんじん	きゅうり もやし				3.5
		副菜	// (小袋和風ドレッシング)							ドレッシング		
その他	冷凍みかん					みかん						
その他	牛乳			牛乳								



7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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
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
12(水)	モロヘイヤについて 知ろう	主食	ご飯					米		762	葉を刻むと粘りが出るのが特徴の夏野菜、モロヘイヤ。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」という意味で、こ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なったというのが由来だそうです。
		主菜	めだいの照り焼き	めだい				てんぷん 砂糖 水あめ		31.8	
		副菜	もやしと豚肉の炒め物	豚肉		チンゲン菜	もやし にんにく	てんぷん	サラダ油	22.0	
		副菜	モロヘイヤとトマトのたまごスープ	ハム 鶏卵		トマト モロヘイヤ	玉ねぎ	砂糖 てんぷん		2.6	
		その他	牛乳		牛乳						
13(木)	旬のとうもろこしを 味わおう	主食	はちみつパン					パン(小麦・乳) はちみつ		874	夏野菜の代名詞ともいえるのがとうもろこし。下野市では、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	ポークビーンズ	大豆 豚肉		トマト にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 デミグラスソース(小麦)	サラダ油	34.5	
		副菜	かんぴょうとツナのサラダ	ツナ(まぐろ)			かんぴょう キャベツ きゅうり		ドレッシング(大豆)	26.1	
		副菜	ゆでとうもろこし				とうもろこし			3.0	
		その他	牛乳		牛乳						
14(金)	ゴーヤーについて 知ろう	主食	ご飯					米		898	ゴーヤーは別名「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して苦味をおさえる工夫をしています。美味しく調理されているので、ぜひ食べてみてほしいと思います。
		主菜	さんまのかぼすレモン煮	さんま			かぼす レモン	砂糖 てんぷん		33.1	
		副菜	ゴーヤーチャンプルー	ベーコン 生揚げ 鶏卵		ゴーヤー にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく	砂糖	サラダ油	30.1	
		副菜	じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	煮干しのだし わかめ	さやえんどう にんじん	えのきたけ	じゃがいも		3.3	
		その他	牛乳		牛乳						
18(火)	エスカベージュについて 知ろう	主食	食パン					パン(小麦・乳)		800	エスカベージュは、スペインが発祥の地中海料理です。油で揚げた魚と香味野菜を、酸味が効いたマリネ液に漬け込んで作ります。日本にも「南蛮漬け」というよく似た料理があります。暑さで食欲がない時でも酢の風味がさっぱりと食べることができま
		主菜	チョコクリーム					チョコクリーム(乳)		34.7	
		主菜	あじのエスカベージュ	あじ		トマト ピーマン パプリカ	玉ねぎ しょうが レモン	てんぷん 砂糖	サラダ油	23.6	
		副菜	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも		3.2	
		副菜	レタスのスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ レタス マッシュルーム にんにく				
その他	牛乳		牛乳								
19(水)	しもつけ いっぱい day	主食	ご飯					米		838	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。乾燥していない生のふくべを使う料理は、収穫時期である今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、ごま酢和えのかんぴょう、両方の味や食感を楽しんでみましょう。
		主菜	トンテキ	豚肉			にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 てんぷん	サラダ油	31.6	
		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	26.7	
		副菜	ふくべとホタテの中華風スープ	豆腐 鶏卵 ほたて		にんじん	ふくべ しょうが ねぎ	てんぷん	ごま油 サラダ油	2.3	
		その他	牛乳		牛乳						
20(木)	冷やし中華を 味わおう	主食	冷やし中華(麺)					ちゅうかめん	ごま油	786	暑い日には、のど越しのよい冷たい麺料理が美味しく感じます。でも、そうめんやうどんだけで食事を済ませると栄養のバランスが偏ってしまいます。夏バテしないためにも、肉や魚のおかず、野菜のおかずも合わせて食べるようにしましょう。楽しい夏休みを! また9月の給食でお会いしましょう。
		主菜	// (具)	鶏肉 鶏卵	くわわかめ	にんじん	きゅうり もやし			29.5	
		主菜	// (小袋たれ)					砂糖	ごま油	23.5	
		副菜	シューマイ【一人3個】	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉		4.6	
		その他	チョコクリームのミニ米粉ドック	鶏卵 豆乳				米粉 砂糖	サラダ油		
		その他	牛乳		牛乳						

