

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					
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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ	
1(月)	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	845 24.3 30.5 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。今日はお楽しみデザートも用意しました。久しぶりの給食を楽しく食べてください。	
		副菜 //	ハム 鶏卵	くわわかめ	人参	きゅうり もやし	砂糖 てんぷん				
		主菜 //					砂糖	ごま油			
		主菜 春巻き	豚肉		人参	生姜 玉ねぎ キャベツ しいたけ	小麦粉 春雨 砂糖 米粉	サラダ油			
		その他 お楽しみデザート				レモン	砂糖				
その他 牛乳		牛乳									
2(火)	チーズトーストを味わおう	主食 手作りチーズトースト		チーズ			パン(小麦・乳)		811 35.8 29.3 3.4	チーズは牛乳を固めてから、水分を取り除いたものです。500以上の種類があるそうです。今日は食パンにチーズをのせて焼いた「チーズトースト」です。1枚1枚調理員さんたちが丁寧にチーズをのせて焼きました。	
		主菜 チキンピーンズ	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・豚肉・りんご) 砂糖	サラダ油			
		副菜 海藻のイタリアンサラダ		わかめ こんぶ	人参	キャベツ きゅうり		ドレッシング(りんご)			
		その他 牛乳		牛乳							
3(水)	かぼす レモンで 夏を 乗り切ろう	主食 下野市産米のご飯					米		820 30.9 27.3 2.5 824	かぼすやレモンのすっぱい味は、それぞれに含まれるクエン酸によるもので、からだの疲れをとるのに効果的です。また、暑さで食欲がない時に、さっぱりとした酸味は、暑い日に食欲を高めてくれますね。	
		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				
		副菜 スタミナたっぷり豚にら炒め	豚肉		にら	にんにく もやし	てんぷん 砂糖	サラダ油			
		副菜 炒めごぼうの香りが美味しいみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	人参 小松菜	ごぼう	じゃがいも	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
4(木)	香味野菜で 食欲 アップ	主食 下野市産米のご飯					米		29.5 25.6 2.3 2.5	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 てんぷん	サラダ油 ごま油			
		副菜 大根のキムチ和え			人参 にら	大根(りんご)					
		副菜 春雨スープ	ベーコン		人参 チンゲン菜	キャベツ 生姜 ねぎ きくらげ	春雨	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
5(金)	豚肉で 夏の 疲れを 回復	主食 豚丼(ご飯)					米		806 33.2 24.0 2.6	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。豚丼をモリモリ食べて、疲労回復!	
		主菜 //	豚肉			玉ねぎ	しらたき 砂糖 てんぷん				
		副菜 生姜でさっぱりキャベツの浅漬け			人参	キャベツ きゅうり 生姜		ごま			
		副菜 生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	人参	大根 ねぎ	こんにゃく	サラダ油 ごま油			
		その他 牛乳		牛乳							
8(月)	スパイスで 元気 アップ!	主食 豆を美味しくキーマカレーライス(麦ご飯)					米 おおむぎ		848 26.3 25.3 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、様々な香りがある、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・野菜も一緒に煮込んでカレー味に仕上げます。	
		主菜 //	牛肉 豚肉 ひよこ豆 白インゲン豆		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			パプリカ	きゅうり キャベツ		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							
9(火)	畑の肉 大豆	主食 下野市産米のご飯					米		803 33.7 21.8 1.9	大豆には、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。そのほか、カルシウム、食物せんいも含まれています。高野豆腐は大豆が原料の食品です。鶏肉やかつお節のだしがじゅくりしみた高野豆腐を味わいましょう。	
		主菜 カツオのフライ生姜醤油がけ	カツオ 大豆			生姜	パン粉・小麦粉・てんぷん	サラダ油			
		副菜 もやしののり和え		のり	小松菜 人参	もやし					
		副菜 大根と高野豆腐の煮物	鶏肉 高野豆腐 だし かつお節		人参 さやいんげん	大根 しいたけ	砂糖 てんぷん こんにゃく	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
10(水)	梅の 栄養に ついて	主食 下野市産米のご飯					米		768 33.1 21.9 2.4	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 ビーマン 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 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し わかめ	人参	ねぎ					
		その他 牛乳		牛乳							
11(木)	トマトを 食べて、 リコ ピンを とろう	主食 リコピンたっぷりトマトナポリタン	ウインナー ハム	チーズ	人参 ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ	スパゲッティ 砂糖	サラダ油	744 33.8 25.6 3.0	リコピンは、トマトに含まれている赤い色素です。特に真っ赤なトマトには、たくさんのリコピンが含まれています。抗酸化作用があるので、健康な体づくりに効果があると言われてます。	
		主菜 オムレツ	鶏卵					てんぷん			サラダ油
		副菜 コーンサラダ			人参	キャベツ とうもろこし		サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
12(金)	かぼちゃ について 知ろう	主食 おさかな丼(ご飯)					米		809 33.6 24.6 2.5	かぼちゃの旬は冬のイメージがありますが、夏が旬の野菜です。かぼちゃには、からだの調子を整えてくれるカロテンや食物せんいが多く含まれています。今日は生姜の香りをきかせたみそ汁の具に使いました。しっかり食べましょう!	
		主菜 //	まぐろ		人参 さやいんげん	生姜	しらたき 砂糖	ごま			
		副菜 しめじのおひたし	かつお節		人参	しめじ キャベツ					
		副菜 生姜の香りが美味しいかぼちゃのみそ汁	鶏肉 みそ	だし煮干し	かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ 生姜	てんぷん	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
16(火)	「根菜」と は?	主食 親子丼(ご飯)					米		859 33.5 26.9 2.9	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 //	鶏肉 鶏卵		グリーンピース	玉ねぎ	砂糖 てんぷん				
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		こんぶ	人参	キャベツ きゅうり		ごま油			
		副菜 練りごまの香りがきいた根菜汁	みそ	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも	ごま 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

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					
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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
17(水)	なすの おいしい 季節です 	主食 下野市産米のご飯 主菜 美味しい秋なすのマーボー炒め 副菜 ポークシューマイ(3個) 副菜 わかめスープ その他 牛乳							802 29.3 23.5 2.6	秋は、なすが一番おいしくなる季節です。秋なすは、身がしまっていておいしさが増すと言われていす。油と相性がよく、揚げ物や今日のような炒め物にするとも一層おいしくなります。
18(木)	野菜を 食べよう	主食 アジフライサンド(丸パン) 主菜 // (アジフライソースがけ) 副菜 // (小袋ドレッシング) 副菜 アーモンドサラダ 副菜 ミネストローネスープ その他 牛乳							865 28.5 36.0 4.2	野菜にはビタミンやミネラルがたくさん含まれていて体の調子を整えてくれる働きがあります。1日にとる野菜の目標量は350g以上です。野菜をゆでたり、煮たりして火を通すと野菜の見た目が減るのでたくさん食べられます。
19(金)	しもつけ いっぱい day 	主食 下野市産米のご飯 主菜 下野鶏の香味焼き 副菜 かんぴょうの炒め物 副菜 いらのかきたま汁 その他 牛乳							801 35.6 23.0 2.3	「しもつけいっぱいday」は、栃木県や下野市の食材を多く使った献立を実施します。今日は、下野市産の鶏肉をねぎやにんにく、調味料で味付けし、オープンで焼きました。炒め物には、下野市特産のかんぴょうを使っています。
22(月)	茎わかめ について 知ろう 	主食 下野市産米のご飯 主菜 ほっけの塩焼き 副菜 歯ごたえが美味しい茎わかめのきんぴら 副菜 豆乳の風味を味わう野菜のみそ汁 その他 牛乳							777 34.1 19.2 2.9	今日のきんぴらに使われている茎わかめは、わかめの中心の茎の部分の部分を細く切ったものです。少しかたいので、よくかんで、美味しい歯ごたえを楽しみましょう。
24(水)	栄養満点 切干大根	主食 豚肉と切干大根のピビンパ丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 もやしのナムル 副菜 中華風スープ その他 牛乳							806 31.4 27.4 2.8	切干大根は、大根を切って天日で干して乾燥させて作られます。干すことで長い期間保存もでき、甘みとうま味が増え、栄養が濃くなります。特に、カルシウムや食物せんいがとりやすくなります。
25(木)	夏バテ 解消には 栄養パ ランスのよ い食事	主食 いろこ菜飯 主菜 厚焼きたまご 副菜 小松菜のからし和え 副菜 レモンで疲労回復!塩肉じゃが その他 季節のデザート その他 牛乳							841 29.5 19.2 2.7	夏バテを解消するには ①疲労の回復や持久力アップに欠かせないたんぱく質 ②体調を整えるために必要なビタミン ③ミネラル の補給がPoint! 主食・主菜・副菜のそろった食事をしっかりと取りましょう。
26(金)	今年最後 の冷やし うどんを天 ぷらと一 緒に味わ おう	主食 冷やしうどん(うどん) // (小袋めんつゆ) 主菜 ちくわの磯部揚げ(2個) 副菜 野菜のかき揚げ 副菜 キャベツとツナのごまみそ和え その他 牛乳							790 28.2 30.6 4.7	なぜ「うどん」という名前? 奈良時代、小麦粉の皮に、餡を包んで煮た「混とん」という、お菓子のような食べ物から中国から伝わりました。その後、時が経つにつれ、「こんどん」は「うんとん」と呼ばれるようになり、「うどん」になったといわれています。
29(月)	いかに ついて 知ろう	主食 下野市産米のご飯 主菜 いかのチリソース 副菜 バンサンスー 副菜 どうもろこしスープ その他 牛乳							836 26.2 24.9 2.9	いかには、筋肉などからだをつくるもとになるたんぱく質や、疲れをとるのに役立つ「タウリン」という栄養素が多く含まれています。また、かみごたえのあるいかをしっかりとかむことで、あごや口の筋肉が発達します。
30(火)	きのこの 栄養に ついて 知ろう 	主食 ひじきご飯 主菜 ハンバーグきのこソース 副菜 鉄分豊富な小松菜と生揚げのみそ汁 その他 牛乳							787 33.4 25.0 2.6	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。

9月の献立は、夏休みが終わって学校での活動が始まり、夏の疲れがでてくる今！に効果的なお酢やレモンを使った料理や、香りの良い生姜や炒めた葱を使って作る食欲増進のメニューです。モリモリ食べて、夏の疲れを吹き飛ばして元気に活動しましょう。

