

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
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。
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	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g)	
1(火)	新メニュー を食べてみよう	主食 NEW いちごの香りのココア揚げパン					パン(小麦・乳) 砂糖 ココア(乳・カカオ)	サラダ油	844 28.5 35.6 3.4	大好きという人が多い「揚げパン」。いつもは、油で揚げたパンにココア・ミルクココア・砂糖を混ぜたものをつけた「ココア揚げパン」。今日はいつもの「ココア揚げパン」をバージョンup!いちごの香りがする粉をココアに混ぜて作ります。食べると、いちごのさわやかな香りがして食欲をそそるはず。
		副菜 こんにゃくと海藻のツナサラダ	ツナ(まぐろ)	昆布 わかめ	人参	キャベツ	こんにゃく	ドレッシング		
		副菜 ミートボールと野菜のスープ	豚肉 鶏肉 大豆 ウィンナー		人参	玉ねぎ 生姜 にんにく	でんぶん じゃがいも 砂糖	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
2(水)	なすの おいしい 季節です 	主食 ごはん					米		741 33.2 20.6 3.2	なすは今は旬で、これから秋まで収穫ができます。初夏のなすは水分が多くてやわらかく、どんな料理に使ってもおいしいです。なすの紫色には「ナスニン」という色素が含まれていて、「ナスニン」は生活習慣病の予防に役立ちます。皮ごと食べるのが効果的!
		主菜 さばの塩焼き	さば							
		副菜 もやしのたくあん和え			人参	もやし きゅうり たくあん		ごま		
		副菜 なすと生揚げのみそ汁	みそ 生あげ	だし煮干し	人参	玉ねぎ なす		サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
3(木)	旬を 味わおう モロヘイヤ 	主食 ごはん					米		785 32.3 24.1 3.5	モロヘイヤは粘りがあるのが特徴の夏野菜。アラビア語で「王家のもの」という意味があります。これは古代エジプトの王様が病気になった時、モロヘイヤのスープを飲んで元気が回復したという言い伝えがあることから。カルシウムがほうれん草の3倍以上含まれています。
		主菜 豚肉とキムチの炒め物	豚肉		にら にんじん	もやし しめじ キムチ(りんご) にんにく	砂糖	サラダ油		
		副菜 ごま油が決め手のきゅうりの中華漬け			人参	きゅうり	砂糖	ごま ごま油		
		副菜 モロヘイヤとトマトのたまごスープ	鶏卵 ベーコン		トマト モロヘイヤ	玉ねぎ	でんぶん			
		その他 牛乳		牛乳						
4(金)	スパイスで 元気 アップ! 	主食 夏野菜のカレーライス(ごはん)					米		903 28.5 27.3 2.8	カレーパウダーは、唐辛子やウコンなど30種類以上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、今の季節におすすめです。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ウです。
		主菜 // (夏野菜のカレー)	豚肉 牛肉		人参 トマト かぼちゃ ビーマン	玉ねぎ なす にんにく 生姜 (ブルーーン)	カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ごま・ココナッツ)	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		ドレッシング(レモン) アーモンド サラダ油		
		その他 冷凍みかん				みかん				
		その他 牛乳		牛乳						
7(月)	七夕行事 給食 	主食 肉ちらし寿司(酢めし)					米 砂糖	ごま	831 33.5 22.6 3.3	七夕は、天の川にへだ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「夏の大きな三角形」と呼ばれています。白鳥座は、二人の橋渡し役となるカササギです。2人は、今年無事に出会えるでしょうか?
		主菜 // (具)	豚肉 油揚げ 枝豆(大豆)		人参	ごぼう しいたけ とうもろこし	砂糖	サラダ油		
		主菜 たまごやき	鶏卵				砂糖	サラダ油		
		副菜 魚そうめん汁	なると だしかつお節 魚そうめん かまぼこ		人参 さやいんげん	えのきたけ				
		その他 セタお楽しみデザート				レモン みかん ぶどう	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
8(火)	旬を 味わおう とうもろこし 	主食 食パン					パン(小麦・乳)		829 33.1 26.8 2.7	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 チョコクリーム					チョコクリーム(乳・カカオ)			
		主菜 豆と鶏肉のトマト煮	鶏肉 赤いんげん豆 ひよこ豆		人参 トマト	玉ねぎ (ブルーーン)	じゃがいも 砂糖 でんぶん	サラダ油		
		副菜 フレンチサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油		
		副菜 ふかしとうもろこし				とうもろこし				
9(水)	かみなり 汁に ついて 知ろう 	主食 ごはん					米		857 34.6 26.4 2.2	栃木県は、全国的にみても雷が多い地域といわれています。今日の「かみなり汁」は、栃木県の特産物のかんぴょうを使った汁に、雷の稲妻に見立てた“きざみのり”をのせて食べる料理です。「かみなり汁」を作るとき豆腐を炒めたジャジャッとする音が、雷のように聞こえるためこの名がついたともいわれています。
		主菜 あじフライ・しょうがじょうゆかけ	あじ 大豆			しょうが	パン粉 でんぶん	サラダ油		
		副菜 小松菜と油揚げのごまみそ和え	油揚げ みそ		小松菜	もやし キャベツ	砂糖	ごま		
		副菜 かつお節のだしがきいた かみなり汁	鶏卵 鶏肉 豆腐 だし かつお節		人参	ごぼう かんぴょう ねぎ	でんぶん	サラダ油		
		副菜 // 小袋のり		のり						
		その他 牛乳		牛乳						



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
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。
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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
10(木)	タコライスについて 知ろう	主食 タコライス(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 // (ボイル野菜) その他 // (スライスチーズ) 副菜 角切り野菜スープ その他 牛乳	豚肉 大豆ミート		トマト ビーマン	にんにく 玉ねぎ (ブルー)	ブラウンルウ(小麦・大豆・りんご・牛肉) 砂糖	サラダ油	854 34.8 25.0 2.7	タコライスは沖縄でよく食べられている料理です。メキシコ料理「タコス」の「タコミート」をごはんにのせて食べたのが始まりです。ごはんの上に、チーズ、キャベツ、タコミートの順にのせて食べます。今日のタコミートには、大豆ミートが使われています。大豆ミートを使うことで、豚肉だけの時より脂質がおさえられ、食物繊維を多くとることができます。
11(金)	きゅうりに ついて 知ろう	主食 ごはん 主菜 生揚げのチリソース 副菜 バンバンジーサラダ 副菜 たまごの中華スープ その他 牛乳	生揚げ			にんにく 生姜	砂糖		781 30.3 24.8 2.2	夏が旬のきゅうりは、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。のどが渇いた時に、飲み物からだけでなく、水分の多い野菜からでも補給することができるので、夏のおやつとして食べるのもいいですね。
14(月)	豚肉で 疲れを 回復	主食 ごはん 主菜 たらの甘酢あんかけ 副菜 豚肉と生揚げのたまご炒め 副菜 煮干しのだしを感じる じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳	たら			生姜	砂糖 でんぷん	サラダ油	851 37.0 21.3 2.8	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時に必要です。ビタミンというと、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、豚肉にも多く含まれています。今日は豚肉と野菜を組み合わせ食べてみましょう。
15(火)	食事を 楽しもう	主食 焼きそば 主菜 豆腐ナゲット(3個) 副菜 切り干し大根の中華サラダ その他 牛乳	豚肉 (あじ・いわし・かつお)		人参	キャベツ にんにく (りんご)	焼きそば麺(小麦)	サラダ油	759 26.6 35.4 3.0	食事のおいしさは口の中で味わうだけではなく、鼻で感じるいい香り(匂い)だったり、目で見える食材の色(見た目)が大切です。五感をフルに活用しながら食事を楽しんでみましょう。
16(水)	香味野菜で 食欲 アップ	主食 中華鶏そばろ丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしの中華サラダ 副菜 香ばしねぎの中華たまごスープ その他 牛乳	鶏肉 (牡蠣)			しょうが さやいんげん	白滝 砂糖 でんぷん	サラダ油	709 30.7 18.2 3.0	香味野菜とは、味を引き立てるために使われる香りの強い野菜で、ねぎやしょうが、にら、みょうがなどがあります。この香りや味が食欲を高めてくれます。今日は、ねぎを油でじっくり炒めて香りを出してスープを作ります。香味野菜のねぎの香ばしい香りを、スープで味わってみましょう。
17(木)	にんにく パワーで 食欲 アップ	主食 ガーリックライス 主菜 白身魚の香草パン粉焼き 副菜 チーズサラダ 副菜 トマトとハムのスープ その他 牛乳			パセリ	にんにく	米	サラダ油	791 30.8 23.7 3.6	ガーリックライスに使われているガーリックは「にんにく」のことです。にんにくにのにおいの成分は「アリシン」というものです。アリシンは、食欲を高めて体を元気にしてくれます。ガーリックライスをモリモリ食べましょう。
18(金)	しもつけ いっぱい day 《1年に1 回だけの スペシャル メニュー》	主食 ごはん 主菜 下野鶏のユーリンチー 副菜 かんぴょうときゅうりのチョレギ風サラダ 副菜 ふくべとほたての中華風スープ その他 マスカットゼリー その他 牛乳	鶏肉			ねぎ 生姜	砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油	830 34.0 21.4 2.4	今日のスープは、収穫時期である7月頃にしか食べることができない、生のふくべを使って作る、《1年に1回だけのスペシャルメニュー》です。スープのうまがしみ込んだふくべと、いつもの乾燥したかんぴょうを使ったサラダ、両方の味や食感を楽しんでみましょう。あなたはどっちのかんぴょうが好きですか？

7月は、気温の上昇もあり、食欲がなくなる月でもあります。今月の献立は、皆さんの食欲がアップするような新メニューや、年に1度きりの特別献立もあります。しっかり食べて毎日を健康に過ごしましょう。

