


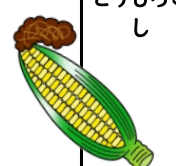


7月

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						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					
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	一口メモ		
1(水)	いわしについて 知ろう 	主食 下野市産米のご飯						米		787 30.9 20.6 2.6	いわしには、脳を活性化させるDHAとEPAという栄養が多く含まれています。今日のおかか煮は、加圧調理で骨ごと柔らかく煮てあるので、骨や歯を強くするカルシウムもたっぷり摂れます。	
		主菜 いわしのおかか煮		いわし だしかつお節					砂糖 でん粉			
		副菜 六品目のきんぴら		ちくわ		人参	ごぼう 竹の子 しいたけ	こんにやく 砂糖	サラダ油 ごま			
		副菜 小松菜とふんわりたまごのみそ汁		鶏卵 豆腐 みそ だし かつお節		人参 小松菜	えのきたけ	でんぷん				
		その他 牛乳			牛乳							
2(木)	バランスの取れた食事で元気な体を作る	主食 手作りはちみつレモントースト					レモン	パン(小麦・乳) 砂糖 はちみつ	バター	802 24.9 30.0 3.4	熱中症の予防には水分とミネラルの補給が重要です。毎日の朝ごはんをしっかり食べることは、水分や塩分の補給になり、日中の熱中症対策につながります。バランスよく食事をして、暑さに負けない体を作りましょう。	
		主菜 ウィナーと豆のカレー煮		ウイナー 赤いんげん豆 ひよこ豆		人参 (トマト)	玉ねぎ にんにく (ブルー)	じゃがいも カレールー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・トマト)	サラダ油			
		副菜 こんにやくと海藻のフレンチサラダ			わかめ こんぶ	人参	きゅうり キャベツ	こんにやく	サラダ油			
		その他 牛乳			牛乳							
3(金)	なすの おいしい 季節です 	主食 下野市産米のご飯						米		797 35.4 23.2 2.4	なすは、夏から秋まで収穫ができ、初夏のなすは水分が多くてやわらかいのが特徴です。なすの紫色には「ナスニン」という色素が含まれており、ナスニンは生活習慣病予防に役立つと言われていいますからモリモリ食べましょう。	
		主菜 鶏肉のねぎ塩焼き		鶏肉			ねぎ 生姜 にんにく	砂糖	ごま ごま油			
		副菜 チンゲン菜ともやしのおひたし		かつお節		チンゲン菜 人参	もやし					
		副菜 揚げなすと生揚げのみそ汁		生揚げ みそ だし かつお節		人参	玉ねぎ なす		サラダ油			
		その他 牛乳			牛乳							
6(月)	七夕お楽しみ献立パート①	主食 夏野菜のカレーライス(下野市産米のご飯)						米		938 27.7 33.6 3.2	今日は、旬の夏野菜をたっぷり使った夏野菜のカレーです。どんな夏野菜が使われているか、献立表を見てみましょう。 ☆明日は七夕です。 "明日晴れて、夜星がきれいに見えますように"と、願いを込めて1日前の今日の献立には、星のコロッケをつけました☆	
		主菜 // (夏野菜のカレー)		牛肉 枝豆(大豆)		人参 トマト かぼちゃ ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ なす (ブルー)	カレールー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ごま・ココナッツ・トマト)	サラダ油			
		副菜 七夕前日の星のコロッケ		鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	サラダ油			
		副菜 チーズサラダ			チーズ	赤パプリカ	キャベツ きゅうり		サラダ油			
		その他 牛乳			牛乳							
7(火)	七夕お楽しみ献立パート② 	主食 肉ちらし寿司(下野市産米の酢飯)						米 砂糖		850 32.7 30.6 3.4	今日は七夕です。七夕お楽しみ献立では、天の川を魚めんで、その周りを彩る星を星型のかまぼこや、なるとで表現して"魚そうめん汁"を作ります。そして、七夕の天の川をイメージした一年に一回だけの特別デザートもつきます。七夕お楽しみ献立を楽しく食べましょう。	
		主菜 // (具)		豚肉 油揚げ		人参	ごぼう かんぴょう しいたけ	砂糖	サラダ油			
		主菜 厚焼きたまご		鶏卵 だし かつお節 ゼラチン				砂糖 小麦粉	サラダ油			
		副菜 魚そうめん汁		なると 豆腐 だし かつお節 魚めん かまぼこ		人参 さやいんげん	えのきたけ	でんぷん 砂糖				
		その他 七夕お楽しみデザート			寒天		みかん ぶどう レモン	砂糖				
		その他 牛乳			牛乳							
8(水)	梅で食欲アップ	主食 下野市産米のご飯						米		800 35.0 19.6 2.8	梅というすとっぴいイメージですが、この梅の酸味は「クエン酸」によるものです。クエン酸は疲労回復に役立つと言われており、梅干しは昔から「夏バテ予防」や「元気を出すための食べ物」として重宝されてきました。	
		主菜 さばのごま風味焼き		さば					ごま			
		副菜 小松菜ともやしのほんのり甘口の梅肉和え		まぐろ節		小松菜 人参	もやし うめ(りんご)	砂糖				
		その他 かつおのおだしがじっくりしみてるじゃがいもと油揚げのみそ汁		油揚げ みそ だし かつお節	わかめ	人参	ねぎ	じゃがいも				
		その他 牛乳			牛乳							
9(木)	旬を味わおう とうもろこし 	主食 うずまきはちみつパン						パン(小麦・乳) はちみつ		836 34.7 27.7 2.7	夏野菜の代名詞ともいえるのがとうもろこし。下野市でも、とうもろこしの栽培が盛んに行われています。採れたてがおいしい野菜なので、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。ゆでると甘みが出してしまうので、今日はふかして調理しました。甘い夏の恵みを味わいましょう。	
		主菜 チリコンカン		大豆 赤いんげん豆 牛肉 豚肉		人参 (トマト) バジル	玉ねぎ にんにく (ブルー)		サラダ油			
		副菜 彩りサラダ				赤パプリカ	キャベツ きゅうり		サラダ油			
		副菜 ふかしとうもろこし					とうもろこし					
		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					
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	
10(金)	かみなり汁について知ろう 	主食 下野市産米のご飯 主菜 今日いきりんとソースがけあじフライ 副菜 野菜のごまみそ和え かみなり汁 // (稲妻用の小袋のり) 牛乳	あじ		(トマト)	(ブルー)	米 てん粉 パン粉	サラダ油 ごま	874 34.9 25.1 2.5	栃木県は、日本の中でも雷の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、稲妻に見立てたきざみのりをのせて食べます。豆腐を炒めるときに、雷のような大きな音がするためこの料理名がついたともいわれています。のりの稲妻をのせて食べましょう。	
13(月)	今が旬のピーマンを使ったチンジャオロースーを食べましょう 	主食 下野市産米のご飯 主菜 チンジャオロースー 副菜 揚げギョウザ(2個) バンサンスー 牛乳	豚肉 (牡蠣)		人参 ピーマン	生姜 竹の子	米 てん粉 砂糖	サラダ油	858 32.0 26.4 1.8	チンジャオロースーに使われている野菜のピーマンは、その苦みや香りが苦手という人もいます。国分寺学校給食センターでは、旬のピーマンを美味しく食べてもらおうとひと手間かけて、苦みを抑えて調理しています。今までピーマンが苦手と言っていた人も、「あれっ!おいしいかも!」となるような"チンジャオロースー"を作りますから、ぜひ食べてみましょう。	
14(火)	モロについて知ろう	主食 食パン チョコクリーム 主菜 モロの香草パン粉焼き 副菜 キャベツのイタリアンサラダ レタスのスープ 牛乳		(乳)	モロ	チーズ	バジル	にんにく	パン(小麦・乳) (カカオ)	747 34.8 21.8 3.2	栃木県は海に隣接していないため、今のように流通や冷蔵施設などが整っていなかった昔は、生鮮魚はとても貴重な存在でした。モロは、日持ちがして食感が柔らかく、小骨がないことから、食べやすい魚として広く県民に受け入れられてきました。また低脂質・低カロリーかつ高たんぱく質と栄養面でも優れた食材です。
15(水)	旬を味わおう モロヘイヤ 	主食 下野市産米のご飯 主菜 ホイコーロー 副菜 きゅうりとわかめの中華和え 副菜 モロヘイヤとトマトのたまごスープ 牛乳	豚肉 (牡蠣)		人参 ピーマン	生姜 にんにく キャベツ たけのこ	てん粉 砂糖	サラダ油	788 29.2 23.5 2.7	モロヘイヤは、葉を刻むと粘りが出るのが特徴の夏野菜で、旬は6~9月です。栄養たっぷりの野菜で、特にカルシウムはほうれん草の約3倍含まれています。	
16(木)	旬を味わおう ゴーヤー 	冷やしうどん // (めんつゆ) 主菜 ちくわの磯辺揚げ(2個) 副菜 ゴーヤーチャンプルー 栃木県産牛乳で作られたヨーグルト 牛乳	だしかつお節	だし煮干し			うどん 砂糖	ちくわ 米粉 サラダ油	743 32.8 25.7 4.2	ゴーヤーは別名「にがうり」というくらい、苦味の特徴の野菜です。国分寺給食センターでは、苦手な人でも食べられるように、薄切りにしてから塩もみをして、下茹でして苦味をおさえています。この苦みにも夏バテ予防の栄養がたっぷり入っていますので、しっかり食べましょう。	
17(金)	しもつけいっぴい かんぴょう (ふくべ) いっぴい day 	主食 下野市産米のご飯 主菜 下野市産鶏肉の香味焼き 副菜 下野市産日本一のかんぴょうの昆布和え 下野市産ふくべのみそ汁 冷凍みかん 牛乳	鶏肉		昆布	人参	かんぴょう きゅうり	ごま油	825 35.4 20.3 2.3	しもつけいっぴいdayなどの給食でいつも使われている"かんぴょう"は、ふくべをひものようにおいて乾燥させたものです。今日のみそ汁に使われている、"生のふくべ"を使えるのは、一年の中でも収穫期の今だけ。それも、ふくべを栽培している下野市だからこそ、食べられる貴重な食材です。食感もトロっとしていておいしいので、よく味わって食べましょう。	