

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)

※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

今月の献立のわらい

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	今日の給食のわらい	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 たんぱく質 脂質	一口メモ
1(月)	青魚の王様「さば」	主食 ごはん					米		870 kcal 28.5 g 28.4 g	さばは「青魚の王様」といわれるほど、栄養価の高い魚です。特に、コレステロールや中性脂肪を減らす働きのあるDHA（ドコサヘキサエン酸）や、EPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれています。よくかんで食べましょう。
主菜 さばのスタミナ焼き		さば			にんにく しょうが	砂糖	ごま油			
副菜 きゅうりの昆布漬け			昆布	にんじん	きゅうり		ごま ごま油			
副菜 切り干し大根の煮つけ		油揚げ さつま揚げ		にんじん さやいんげん	しいたけ 切り干し大根		砂糖 サラダ油			
その他 牛乳			牛乳							
2(火)	きゅうりに ついて 知ろう	主食 コッペパン					パン(小麦・乳)		827 kcal 35.4 g 30.7 g	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。のどが渴いた時に、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。
その他 ブルーベリージャム						ジャム				
主菜 鶏肉のハーブ焼き		鶏肉			にんにく ローズマリー					
副菜 イタリアンサラダ				パプリカ フロccoli	もやし きゅうり		ドレッシング			
副菜 マカロニスープ		ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ		じゃがいも マカロニ サラダ油			
その他 チーズ			チーズ							
その他 牛乳		牛乳								
3(水)	朝食 レシピ 優秀作品 (石橋中)	主食 油揚げ丼(ごはん)					米		818 kcal 29.8 g 21.7 g	下野市では毎年「朝食の簡単レシピ」を児童生徒から募集しています。今回給食で再現したのは、石橋中代表の「簡単油揚げ丼」です。油揚げ、豚肉、なす、しめじを甘辛く煮て、卵を加え、どんぶりになっています。
主菜 // (具)		油揚げ だしかつお節 豚肉 鶏卵			しめじ なす	砂糖				
副菜 じゃがいもとさやいんげんのみそ汁		みそ だしかつお節 わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも					
その他 冷凍みかん					みかん					
その他 牛乳			牛乳							
4(木)	夏バテ 解消 えだ豆 の栄養	主食 ごはん					米		801 kcal 28.9 g 18.2 g	えだ豆は、大豆が熟す前に収穫される野菜です。豆と野菜の両方の栄養があり、たんぱく質・ビタミンB1・ビタミンB2・カルシウム・食物繊維・鉄などが多く含まれています。特にビタミンB1には、疲れたからだを元気にしたり、夏バテ防止に役立ちます。
主菜 いわしの梅煮		いわし			しそ 梅	砂糖 でん粉				
副菜 キャベツの浅漬け					キャベツ きゅうり		ごま			
副菜 ピリ辛肉じゃが		豚肉 みそ	にんじん	ごぼう えだ豆(大豆)	じゃがいも こんにゃく	砂糖	サラダ油			
その他 牛乳			牛乳							
5(金)	七夕 行事食	主食 手巻き寿司(酢飯)					米 砂糖		780 kcal 24.4 g 18.4 g	七夕は、天の川に隔てられた織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)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。給食には、織姫の紡ぐ糸に見立てた「そうめん汁」を取り入れました。そうめんは、のど越しもよく、暑さで食欲がなくなってしまう夏にも食べやすい食べ物ですね。織姫と彦星が満点の星の下で出会えるように、星の形をしたコロッケも付けました。
その他 // (手巻きのり)			のり							
主菜 // (ひきわり納豆)		納豆								
副菜 // (かんぴょう煮)					かんぴょう	砂糖				
副菜 // (棒きゅうり 2本)					きゅうり					
副菜 星型コロッケ		鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 小麦粉	パン粉 サラダ油			
副菜 そうめん汁		なると	にんじん 小松菜	大根	そうめん(小麦)					
その他 牛乳			牛乳							
8(月)	地元の 夏野菜を 食べよう 「とうもろこし」	主食 豚丼(ごはん)					米		795 kcal 26.2 g 22.5 g	夏野菜の代名詞ともいえる「とうもろこし」。下野市は、かんぴょうと同様、とうもろこしの栽培も盛んです。甘くておいしい「とうもろこし」は、炭水化物をはじめ、ビタミン・ミネラル・食物繊維などを含んでいる栄養豊富な食べ物です。
主菜 // (豚丼の具)		豚肉 かまぼこ			玉ねぎ	しらたき 砂糖 でん粉				
副菜 小松菜ののりあえ			のり	小松菜 にんじん	もやし		ごま油			
副菜 ゆでとうもろこし					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)

※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					
おもとに 体の組織をつくる あか		おもとに 体の調子を整える みどり		おもと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

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	おもとにたんぱく質を多く含む	おもとにカルシウムを多く含む	おもとにカロテンを多く含む	おもとにビタミンを多く含む	おもとに炭水化物を多く含む	おもとに脂質を多く含む	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ	
9(火)	旬を味わおう「ゴーヤ」	主食 冷やしうどん(うどん) 〃 (小袋めんつゆ)					うどん(小麦)		757 kcal 28.4 g 26.4 g	ゴーヤは、グリーンカーテンなどで、夏の省エネ対策にも使われるツル性の植物です。ゴーヤの味は、別名「にがうり」というくらいなので、苦みがあります。給食の「ゴーヤチャンプル」は、この苦みを和らげる工夫をしているので、食べてみてください。	
		主菜 ちくわの磯辺揚げ(2個)	ちくわ	青のり			米粉	サラダ油			
		副菜 ゴーヤチャンプルー	ベーコン 鶏卵 豆腐		ゴーヤ にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ		サラダ油			
		その他 シークワーサータルト	豆乳			シークワーサー	砂糖 米粉 てん粉	ショートニング サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
10(水)	しゅん旬を味わおう「冬瓜」	主食 キムタクごはん	豚肉		にんじん	白菜 玉ねぎ りんご にんにく しょうが たくあん ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま油	729 kcal 28.0 g 21.5 g	冬瓜(とうがん)は夏野菜ですが、漢字で書くと「冬の瓜」と書きます。夏に収穫して風通しの良いところにおいておくと、冬まで保存することができることから、この名前がつけました。冬瓜は、ほとんどが水分ですが、ビタミンも含まれているので皮膚の健康を守ってくれます。	
		主菜 冷や奴	豆腐								
		副菜 海藻とじゃこのサラダ 〃 (和風ドレッシング)		ちりめんじゃこ わかめ 昆布		きゅうり キャベツ					ドレッシング(りんご)
		副菜 冬瓜のスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	とうがん しいたけ しょうが ねぎ					
		その他 牛乳		牛乳							
11(木)	コールスローとは?	主食 コッペパン					パン(小麦・乳)		782 kcal 36.1 g 26.8 g	コールスローサラダとは、キャベツを細かく刻んで作るサラダです。キャベツを細かく刻んで、フレンチドレッシングやマヨネーズで和えます。オランダ語でキャベツサラダを意味する「コールスラ」からこの名前がつけました。	
		その他 いちごジャム					ジャム				
		主菜 マスのチーズマヨ焼き	マス	粉チーズ	パセリ	玉ねぎ		ドレッシング(大豆)			
		副菜 コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		サラダ油			
		副菜 とうもろこしスープ	鶏卵		小松菜	ねぎ しょうが とうもろこし	てん粉	サラダ油			
その他 牛乳		牛乳									
16(火)	はちみつについて知ろう	主食 はちみつパン					パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖		843 kcal 31.7 g 25.8 g	今日のパンは、はちみつを練りこんだ「はちみつパン」です。甘くておいしいはちみつは、疲れをとってくれたり、おなかの調子を整えるはたらきがあります。かぜをひいたとき、のどの痛みを和らげる効果もあるといわれています。	
		主菜 モロフライトマトデミソース	モロ		トマト	玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 米粉 プラウンルフ(小麦)	サラダ油			
		副菜 アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		アーモンド			
		副菜 レタスのスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ レタス	じゃがいも				
		その他 牛乳		牛乳							
17(水)	日向夏について知ろう	主食 夏野菜のカレーライス(ごはん)					米		943 kcal 30.4 g 28.7 g	日向夏(ひゅうがなつ)の実は、みかんよりやや大きく、黄色で厚みがあり、どちらかというと、グレープフルーツやレモンに近い味です。宮崎県原産の果物で、「土佐小夏(とさこなつ)」「ニューサマーオレンジ」ともいわれています。さわやかな日向夏の風味を味わいましょう。	
		主菜 〃 (夏野菜のカレー)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ なす にんにく しょうが えだ豆(大豆)	カレールー(小麦・乳・りんご・こま・大豆・バナナ)	サラダ油			
		副菜 チーズサラダ		チーズ	パプリカ	キャベツ きゅうり		サラダ油			
		その他 日向夏ゼリー				ひゅうがなつ シークワーサー	砂糖				
		その他 牛乳		牛乳							
18(木)	ふくべとかんぴょうの違いを知ろう	主食 ごはん					米		796 kcal 29.9 g 20.2 g	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。ふくべは、収穫時期である7月頃にしか食べることができません。和え物には、乾燥させたかんぴょうを使っています。ダシを吸い込んだふくべとかんぴょう、両方の味を楽しんでください。	
		主菜 ハンバーグにらソースかけ	鶏肉 豚肉 (大豆)		トマト ニラ	玉ねぎ にんにく しょうが	てん粉 砂糖	ごま油 サラダ油			
		副菜 かんぴょうのごま酢和え			にんじん	かんぴょう キャベツ もやし	砂糖	ごま			
		副菜 ふくべの中華風スープ	ほたて 豆腐		にんじん さやいんげん	ふくべ しょうが ねぎ	てん粉	ごま油			
		その他 牛乳		牛乳							
しもつけ いっぱいday											
19(金)	食事を楽しもう	主食 ごはん					米		843 kcal 28.6 g 24.9 g	食事のおいしさは、味だけではなく、匂いや見た目でも感じることができます。五感をフルに活用しながら食事を楽しんでください。明日から夏休みです。休み中も規則正しい食生活を送りましょう。	
		主菜 ユーリンチー	鶏肉			ねぎ しょうが	米粉 砂糖	サラダ油 ごま油			
		副菜 もやしときゅうりのナムル			にんじん	もやし きゅうり		ごま油			
		副菜 わかめとえのきたけのスープ	豆腐	わかめ	小松菜 にんじん	ねぎ えのきたけ		ごま			
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖				
その他 牛乳		牛乳									