

# 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)

※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	1食あたりたんぱく質	一口メモ
2(月)	スパイスと夏野菜で元気にスタート!	主食 夏野菜のカレーライス(ご飯) 主菜 " (夏野菜のカレー) 副菜 こんにやくサラダ その他 ヨーグルト その他 牛乳					米		911 kcal	「暑くて食欲がなくても、カレーは食べられる」という経験はありませんか?その秘密は、スパイスにあります。カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせることで作られます。食欲増進効果があるので、残暑の時期にもおすすめです。またカレーの材料の夏野菜にはカロテンやビタミンCが多く、夏バテや熱中症対策にも効果的です。
3(火)	アーモンドについて知ろう	主食 スパゲティミートソース(麺) 主菜 " (ミートソース) 副菜 アーモンドサラダ その他 抹茶ミルクドーナツ その他 牛乳					スパゲティ	サラダ油	788 kcal	世界の約80%のアーモンドが、アメリカのカリフォルニアで生産されています。栄養的には抗酸化作用のあるビタミンEが多く含まれているので、生活習慣病予防に効果があります。食物せんいも多いので、腸の働きを活発にしてくれる作用もあります。
4(水)	かみなり汁について知ろう	主食 ご飯 主菜 宗田かつおのゆずみぞれ煮 副菜 もやしと豚肉の炒め物 副菜 かみなり汁 副菜 " (きざみのり) その他 牛乳					米		756 kcal	栃木県中央部は、全国的に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、壬生町の郷土料理です。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名がついたともいわれています。
5(木)	梅のクエン酸で夏バテ回復	主食 チーズサンド(黒糖パン) 主菜 " (チーズ) 主菜 インディアンポテト その他 梅杏仁豆腐 その他 牛乳					パン(乳 小麦) 黒砂糖	サラダ油	817 kcal	梅に含まれる「クエン酸」には、疲労物質を体内に残さない効果があります。カルシウムの吸収をよくするはたらきもあるので、中学生にもお勧めな食材です。今日はほんの少しだけ梅風味の杏仁豆腐です。ほんのり甘酸っぱい梅の風味を味わいながら食べましょう。
6(金)	韓国料理ビビンバ	主食 ビビンバ丼(ご飯) 主菜 " (肉炒め) 副菜 " (ナムル) 副菜 わかめと豆腐のスープ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳					米	サラダ油	819 kcal	ビビンバは韓国の丼料理で、肉と野菜をご飯に混ぜて食べます。「ビビンバ」が語源で、「ビビン」が混ぜる、「バブ」がご飯の意味です。辛い味には、暑い時期でも食欲を出す効果があります。ご飯がすすむ味付けですね。
9(月)	スタミナアップの食材「にら」	主食 ご飯 主菜 ハンバーグ和風ソース 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 にらたま汁 その他 冷凍みかん その他 牛乳					米	サラダ油	830 kcal	私たちが住んでいる栃木県は、にらの生産量が全国2位です。にらは、疲労回復の働きをするビタミンB1を多く含むので、スタミナをつけたいときにおすすめの食べ物です。にらを食べて、早く夏バテを回復しましょう。
10(火)	朝食レシピ優秀作品(石橋小)	主食 コッペパン 主菜 とちおとめジャム 主菜 鮭ときのこのオイル焼き 副菜 粉ふきいも 副菜 トマトと春雨のスープ その他 牛乳					パン(乳 小麦)	バター	773 kcal	今日は、昨年度の朝食レシピ優秀賞を受賞した石橋小児童の作品で、手軽に使える缶詰のトマトを中心に、たくさんの野菜を使った「トマトと春雨のスープ」です。トマトが苦手な人にもおすすめの料理として考えたそうです。朝、副菜がとれない人におすすめの料理です。
11(水)	旬の果物梨(なし)を味わおう	主食 ご飯 主菜 ホツケの塩焼き 副菜 切り昆布煮 副菜 豚汁 その他 梨 その他 牛乳					米	サラダ油	760 kcal	梨がお店に出回ると、夏が終わり秋が来たことを感じさせてくれます。夏の暑さに疲れた体に、みずみずしい梨は水分を補給し、疲れを回復させてくれます。この時期しか食べられない果物ですので、味わいながら食べてください。
12(木)	ジャージャー麺とは?	主食 ジャージャー麺(麺) 主菜 " (肉みそ) 主菜 揚げぎょうざ(3個) 副菜 チンゲン菜の中華和え その他 オレンジ その他 牛乳					中華めん(小麦)	ごま油	756 kcal	ジャージャー麺は、中国の家庭料理です。豚挽肉と細かく切っただけのご、しいたけなどをみそ味にいためて中華めんの上にかけたものです。少しピリ辛の豆板醤の風味が、みそ味をよりおいしく引き立たせています。暑い時期はついそうめんなどで、簡単にすませてしまいがちですが、麺にトッピングしたりおかずを合わせてとり、夏バテを防ぎましょう。

# 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)

※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 魚 肉 卵 大豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 豆類 砂糖	6群 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

今月の献立のわらい

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	今日の給食のわらい	献立	1群 魚 肉 卵 大豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 豆類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質	一口メモ
13(金)	十五夜行事食	主食 ご飯 主菜 さんまの梅煮 副菜 ほうれん草と鶏肉の和え物 副菜 みそけんちん汁 その他 月見ゼリー その他 牛乳					米		842 kcal	今日は十五夜です。十五夜の月が見える場所に、すすきや団子、里いもなどを飾り月をながめる風習があります。お月見の習慣は中国から伝わりましたが、十五夜の月は特に美しく「中秋の名月」ともいわれます。今日は給食で、さんまや里いもなど秋の味覚を味わいましょう。
18(水)	しもつけいっぱい day	主食 ご飯 主菜 モロの唐揚げ ねぎソースかけ 副菜 かんぴょうのごま酢和え 副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁 その他 牛乳					米		806 kcal	毎月19日は食育の日、今日は1日早い「しもつけいっぱい day」です。栃木県民のソウルフード、モロに下野市産のねぎをたっぷり使ったソースをからめました。和え物には下野市が日本一の生産量を誇る「かんぴょう」を、まだみそ汁にも下野市や栃木県でとれる食材をたくさん使っています。
19(木)	豚肉で夏の疲れを回復	主食 豚丼 (ご飯) 主菜 // (豚丼の具) 副菜 キャベツと油揚げのみそ汁 その他 ブルーベリーゼリー その他 牛乳					米		846 kcal	豚肉に含まれるビタミンB1は、夏バテや疲労回復に役立つビタミンで、ご飯やパンなどに含まれる炭水化物を、体の中でエネルギーに変えるはたらきがあります。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、ビタミンB1の多い豚肉と野菜を組み合わせることで食べることが大切です。
20(金)	じゃがいもについて知ろう	主食 ご飯 主菜 焼き鳥風煮 副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳					米		884 kcal	じゃがいもは、「大地のりんご」と呼ばれるほどビタミンCが多く含まれています。芽や青くなっているところには、「ソラニン」という毒が含まれていることがあるので、芽のところは取り除いて使いましょう。
24(火)	お彼岸行事食	主食 冷やしうどん (麺) // (めんつゆ) 主菜 いかの天ぷら 副菜 野菜かき揚げ 副菜 キャベツと生揚げのごまみそ和え その他 おはぎ その他 牛乳					うどん		880 kcal	秋分の日をはさんだ7日間を「秋のお彼岸」といい、19日が彼岸の入りという初日に当たります。お彼岸は、家族や親族が集まってお墓参りをしてご先祖に感謝する日本の伝統文化です。「おはぎ」を作ってお墓や仏壇に供えたり、近所に配ったりする習慣があります。秋に咲く萩(はぎ)の花に見立てて「おはぎ」と呼ばれるようになりました。春のお彼岸は牡丹(ぼたん)になぞらえて「ぼたもち」と呼びます。
25(水)	本場四川風の麻婆豆腐で食欲を!	主食 ご飯 主菜 四川風マーボー豆腐 主菜 ポークシューマイ (3個) 副菜 拌三絲(バンサンスー) その他 牛乳					米		874 kcal	麻婆豆腐の本場、中国・四川省では、ご飯の上に麻婆豆腐をのせて食べるそうです。ご飯にかけることによって辛さが和らぎ、食べやすくなるためです。給食では本場の辛さより控えめにしていますが、作り方は全く同じです。ピリ辛の料理には食欲を増進させてくれます。しっかり食べて夏の疲れを回復させましょう。
26(木)	カレイとはどんな魚?	主食 食パン その他 チョコクリーム 主菜 カレイの香草パン粉焼き 副菜 ジャーマンポテト 副菜 ウィンナーとキャベツのスープ その他 牛乳					パン(乳 小麦)		808 kcal	カレイは、高たんぱく・低脂肪の白身魚です。消化の良い良質のたんぱく質やビタミンB1、B2をたくさん含んでいるため、夏バテ予防にも効果的な食材です。刺身、煮付け、唐揚げ、蒸し物など何にでも使える魚です。
27(金)	体力回復! いかは? いかは?	主食 チキンライス 主菜 ツナマヨオムレツ 副菜 シーフードサラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳					米 ブラウンルゥ(小麦 乳 りんご)		783 kcal	シーフードサラダに使われている「いか」には、タウリンが含まれています。タウリンには、疲れをとり、体力を回復するはたらきもあります。残暑が残るこの時期にとり入れたい食材です。
30(月)	頭から丸ごと食べられるししゃもでカルシウム	主食 ご飯 主菜 子持ちカラフトシシャモフライ(2尾) 副菜 小松菜とえのきたけのおひたし 副菜 さつま汁 その他 牛乳					米		817 kcal	頭から骨ごと食べられるカラフトししゃもやしらす、ちりめんじゃこなどには、骨や歯を作るカルシウムが多く含まれます。中学生の今が一生の骨の健康を決める大切な時期です。カルシウムをとり、体を動かして骨に定着させ、コツコツ「骨貯金」を進めましょう。