

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

暑さに負けず
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 たんぱく質 脂質	一口メモ
1(木)	夏野菜 きゅうりで 水分補給	主食 塩キャラメルトースト					パン(小麦・乳) 砂糖	バター(乳)	880 kcal 30.0 g 34.0 g	給食でもおなじみのきゅうりは、95%以上が水分で、シャキシャキした歯ごたえを楽しめる野菜です。のどがかわいた時に飲み物からだけでなく、野菜からも水分補給することができます。夏のおやつとして食べるのもいいですね。
		主菜 肉団子のカレースープ煮	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが 枝豆(大豆)	じゃがいも でんぷん 砂糖 加-め(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	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		アーモンド サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
2(金)	旬を 味わおう モロヘイヤ	主食 ご飯					米		803 kcal 34.1 g 21.2 g	モロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」という意味を持つほど栄養たっぷりです。体の抵抗力を高めるβ-カロテンやビタミンC、疲労回復を促すビタミンB1やビタミンB2、ビタミンE、そして骨など体の組織を構成したり、体の調子を整えたりするカルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラルも多く含んだ夏野菜です。
		主菜 さけの塩麹焼き	さけ							
		副菜 もやしと豚肉の炒め物	豚肉		にら	にんにく もやし	でんぷん	サラダ油		
		副菜 モロヘイヤとトマトの卵スープ	ベーコン 鶏卵		モロヘイヤ トマト	玉ねぎ				
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖 でんぷん			
その他 牛乳		牛乳								
5(月)	夏野菜を 食べよう ゴーヤ	主食 ご飯					米		936 kcal 37.3 g 29.1 g	ゴーヤは別名「にがうり」というくらい、苦味が特徴の野菜です。給食では苦手な人にも食べるきっかけにしてほしいので、いろいろな工夫をして苦味をおさえています。思っていたより苦くないはずですので、ぜひ一口はチャレンジしてみてください。
		主菜 いわしのかば焼き	いわし				でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 ゴーヤチャンプルー	ベーコン 豆腐 鶏卵		にんじん ゴーヤ	にんにく キャベツ 玉ねぎ		サラダ油		
		副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ わかめ だし煮干し	にんじん とうもろこし	さやえんどう	ねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
6(火)	旬を 味わおう とうもろこし	主食 黒糖パン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		784 kcal 30.0 g 22.2 g	下野市は、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、地元でと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 県産野菜のポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ スッキーニ	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
		副菜 海藻とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ わかめ 昆布		きゅうり キャベツ		サラダ油		
		その他 ゆでとうもろこし				とうもろこし				
		その他 牛乳		牛乳						
7(水)	七夕 行事食	五目ちらし寿司 (酢飯)					米 砂糖		768 kcal 33.2 g 21.6 g	七夕は、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。給食では、織姫のつむぐ糸に見立てた「そうめん汁」を取り入れました。そうめんは、のどごしもよく、暑さで食欲がなくなってしまう夏でも食べやすい食べ物ですね。
		主食 // (ちらし寿司の具)	鶏肉 油揚げ 鶏卵		にんじん	れんこん しいたけ かんぴょう	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		主食 // (小袋きざみのり)		のり						
		主菜 さわらの西京焼き	さわら みそ							
		副菜 そうめん汁	なると だしかつお節		にんじん みつば	えのきたけ ぶなしめじ	そうめん (小麦)			
		その他 七夕ゼリー				ひゅうがなつ	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
8(木)	夏バテ 解消 枝豆の栄養	彩り野菜のスパゲティ(めん)					スパゲティ(小麦)	サラダ油	784 kcal 32.1 g 26.0 g	枝豆は、豆と野菜の両方の栄養がある野菜で、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は、疲れた体を元気にするなど、夏バテ防止に役立ちます。
		主食 // (具)	ベーコン	チーズ	にんじん パプリカ トマト	にんにく 玉ねぎ スッキーニ 枝豆(大豆)	砂糖	サラダ油		
		主菜 プレーンオムレツ	鶏卵				でんぷん	サラダ油		
		副菜 キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダ油		
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
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C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

今月の献立のねらい

暑さに負けず
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C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
12(月)	スパイスと夏野菜で夏を乗り切ろう!	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 冷凍みかん その他 牛乳	豚肉	脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ なす 枝豆 (大豆)	カレールーウ(小麦・ 乳・大豆・りんご・ バナナ・ごま)	サラダ油	899 kcal 29.4 g 22.9 g	カレーパウダーは、30種類以上のスパイスから作られています。食欲を高めるはたらきがあるので、夏の時期にもおすすめです。夏野菜と一緒に食べて夏バテを予防しましょう。
13(火)	酢の風味がおいしいエスカベージュ	主食 食パン ブルーベリージャム 主菜 あじのエスカベージュ 副菜 チーズサラダ 副菜 マカロニスープ その他 牛乳	あじ		トマト ピーマン パプリカ	玉ねぎ しょうが レモン	でんぷん 砂糖	サラダ油	826 kcal 36.0 g 26.8 g	エスカベージュは地中海料理のひとつで、揚げた魚などを、酸味が効いたマリネ液に漬けこんで食べる料理です。暑さで食欲がない時でも酢の風味でさっぱり食べることができます。
14(水)	冷たい豆腐でさっぱり	主食 ご飯 主菜 豚肉のスタミナ炒め 冷や奴(豆腐) // (小袋しょうゆ) 副菜 キャベツと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	豚肉	豆腐	にんじん いら ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ	砂糖	ごま サラダ油	800 kcal 32.8 g 22.4 g	豆腐は、消化吸収が良いので、夏バテ気味で食欲がないときに、ぴったりの食べ物です。冷ややついで食べると、大豆の味もしっかり味わうことができます。豆腐には、木綿豆腐と絹ごし豆腐の2種類があります。今日の冷や奴は、舌触り、のど越しがなめらかな絹ごし豆腐です。
15(木)	かぼすとレモンで夏を乗り切ろう	主食 ご飯 主菜 さんまのかぼすレモン煮 副菜 小松菜ともやしのごまみそ和え かみなり汁 // (小袋きざみのり) その他 アーモンド小魚 その他 牛乳	さんま		にんじん 小松菜	かぼす レモン	砂糖 でんぷん	ごま	859 kcal 33.5 g 27.1 g	かぼすやレモンのすっぱい味は、クエン酸によるもので、体の疲れをとるのに役立ちます。また、さっぱりとした酸味は、暑さで食欲がない時に、食欲を増す働きもあります。
16(金)	香味野菜で食欲アップ	主食 ご飯 主菜 ユーリンチー 副菜 キャベツときゅうりのしょうが和え 副菜 春雨入りわかめスープ その他 牛乳	鶏肉		にんじん	ねぎ しょうが	米粉 砂糖	サラダ油 ごま油	829 kcal 30.2 g 24.6 g	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、ねぎやしょうが、にら、みょうがなどがあります。今日のユーリンチーのタレには、ねぎやしょうがなどの香味野菜が使われています。この香りや味が食欲を高めてくれますね。香味野菜をとり入れて暑い夏を乗り切りましょう。
19(月)	ふくべとかんぴょうの違いを知ろう	主食 ご飯 主菜 ハンバーグ和風ねぎソース 副菜 かんぴょうのごま和え 副菜 ふくべとホタテの中華スープ その他 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ	でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	811 kcal 31.7 g 21.7 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。ふくべを使った料理は、収穫時期である7月頃にしか食べることができません。スープのだしを吸い込んだふくべと、ごま和えのかんぴょう、両方の味や食感を楽しんでください。
20(火)	梅で夏バテ防止	主食 ジャージャー麺(めん) 主菜 // (肉みそ) 副菜 その他 梅フルーツポンチ その他 チーズ その他 牛乳	豚肉 みそ		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ もやし しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	843 kcal 30.6 g 25.0 g	梅にはクエン酸が多く含まれ、疲れを体に残さないようにするのに役立ちます。また、カルシウムの吸収をよくする働きもあるので成長期のみなさんにおすすめの食材です。今日は梅シロップの酸味がおいしいフルーツポンチにしました。明日から夏休みです。休み中も規則正しい生活をし、元気に過ごそうにしましょう。