

7月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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

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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ	
2(月)	冷奴の名前の由来 	主食 キムタクご飯	ベーコン みそ		にんじん	白菜 玉ねぎ りんご にんにく しょうが 大根 ねぎ	米 砂糖	ごま油 ごま	760 kcal 27.7 g 21.3 g	豆腐を温めて食べる料理は「湯豆腐」です。その反対に冷たいまま醤油をかけて食べるのは「冷奴(ひやっこ)」といひます。その名前の由来ですが、「冷(ひや)」は冷たい、「奴(やっこ)」は昔、大名行列の先頭を歩いた奴(やっこ)が着ていた着用に、豆腐のような四角い形の模様が描かれていたところからきているそうです。	
		主菜 冷奴	豆腐								
		副菜 海藻とじゃこのサラダ					きゅうり キャベツ				
		副菜 小袋ドレッシング									ドレッシング(りんご)
		副菜 なすと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	にんじん	なす 玉ねぎ	じゃがいも				
その他 牛乳			牛乳								
3(火)	夏野菜を食べよう 「ゴーヤ」 	主食 冷やしうどん					うどん(小麦)		761 kcal 27.9 g 27.0 g	ゴーヤはツル性の植物で、グリーンカーテンとして日よけにもなり、夏の省エネ対策に役立っています。一方その実は食べることができません。そのお味はというと、別名「にがうり」と呼ばれるくらいです。苦みがあります。給食の「ゴーヤチャンプルー」は、調理段階でこの苦みを和らげる工夫をしていますので、それほど感じないと思います。ですから、箸をつけずに残すなんてことはしないでくださいね!	
		主菜 小袋めんつゆ	だしさば節	だし昆布 だし煮干し							
		主菜 ちくわの磯辺揚げ(2本)	ちくわ	青のり				小麦粉			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 シークワーサータルト	豆乳			シークワーサー	砂糖 米粉 でんぷん	サラダ油			
その他 牛乳			牛乳								
4(水)	夏野菜を食べよう 「さやえんどう」	主食 ご飯					米		840 kcal 34.4 g 28.7 g	初夏に旬を迎えるさやえんどうは、別名「きぬさや」とも呼ばれています。へたの部分を手で折って、静かに引いて筋を取ってから調理します。実よりもむしろ、さやの食感を楽しむ食材です。みそ汁の中に入っていますので、味わってみてください。	
		主菜 豚肉のごまだれ焼き	豚肉				砂糖	ごま油 ごま			
		副菜 ツナときのこのサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり ぶなしめじ		ドレッシング(りんご)			
		副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん さやえんどう	キャベツ					
		その他 牛乳			牛乳						
5(木)	夏バテ解消 えだ豆の栄養 	主食 ご飯					米		789 kcal 34.4 g 15.7 g	未成熟で青いうちの大豆を収穫したものが枝豆です。栄養価的には、タンパク質・ビタミンB1・ビタミンB2・カルシウム・食物繊維・鉄分などが豊富に含まれています。特にビタミンB1は糖質をエネルギーに変え、体内で疲労物質に変わるのを防いで新陳代謝を促すため、疲労からくるスタミナ不足の解消や夏バテに効果があります。	
		主菜 いかのしょうが焼き	いか			しょうが					
		副菜 小松菜ともやしの磯香和え	かつお節	のり	小松菜 にんじん	もやし					
		副菜 ピリ辛肉じゃが	豚肉 みそ		にんじん 枝豆(大豆)	玉ねぎ ごぼう	こんにやく じゃがいも 砂糖	サラダ油			
		その他 牛乳			牛乳						
6(金)	七夕行事食	主食 手巻き寿司(酢飯の素・のり)		のり			米 砂糖		893 kcal 28.9 g 22.7 g	明日は七夕ということで、織姫の紡ぐ糸に見立てた「そうめん汁」を給食に取り入れました。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。また、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。 	
		主菜 // (厚焼卵)	鶏卵				砂糖 でん粉	サラダ油			
		主菜 // (納豆)	納豆(大豆)				砂糖				
		副菜 // (棒きゅうり2本)				きゅうり					
		主菜 星のコロッケ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 卵 砂糖	サラダ油			
		副菜 冷やしそうめん汁	なると だしさば節	だし昆布 だし煮干し	にんじん 小松菜	大根	砂糖 そうめん(小麦)				
		その他 七夕ゼリー				ぶどう みかん レモン	砂糖				
		その他 牛乳			牛乳						
9(月)	地元の夏野菜を食べよう 「とうもろこし」 	主食 挽肉と豆のカレーライス(麦ごはん)					米 大麦		870 kcal 27.4 g 24.8 g	夏野菜の代名詞ともいえる「とうもろこし」。下野市は、かんぴょうと同じく、とうもろこしの栽培も盛んで、あちらこちらに畑が広がっています。ちょうど今、出盛りの季節を迎えています。鮮度が命のとうもろこしですが、今日の給食には地元、下野市で収穫されたものが届けられていますので、甘みもたっぷりです。	
		主菜 // (カレー)	牛肉 豚肉 レンズ豆 大福豆		にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ スッキーニ	カレーパウダー(小麦乳 小麦 大豆 りんご パナナ)	サラダ油			
		副菜 キャベツの和風サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	ドレッシング				
		副菜 ゆでとうもろこし				とうもろこし					
		その他 牛乳			牛乳						
10(火)	ジャージャー麺はどんな料理	主食 ジャージャー麺 (麺)					中華麺(小麦)	ごま油	861 kcal 31.4 g 23.8 g	ジャージャー麺は、豚ひき肉とにんじん・たけのこ・しいたけなどを炒め、みそやトウバンジャンという辛い調味料で味つけて作るみそあんを、麺にかけて食べる料理です。強火で、みそや肉をジャージャーと音をたてて炒めて作るので、ジャージャー麺と名付けられたそうです。よくかんで食べ、夏バテしない強い体を作りましょう。	
		主菜 // (肉みそ)	豚肉 みそ		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ ししいたけ	砂糖 でん粉	ごま油			
		副菜 チンゲン菜といかのソテー	いか		チンゲン菜	キャベツ とうもろこし	でん粉	マーガリン			
		その他 フルーツポンチ				ぶどう みかん バイナップル もも	砂糖 ナタデココ				
		その他 牛乳			牛乳						

7月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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

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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
11(水)	レモン効果で夏を乗り切ろう	主食 ご飯 主菜 ハガツオの風味焼き 副菜 キャベツときゅうりのレモンあえ 副菜 切り干し大根の煮つけ その他 県産ヨーグルト その他 牛乳					米	ごま油	851 kcal 33.5 g 21.3 g	レモンのすっぱさの主成分はクエン酸です。クエン酸には、体の疲れをとる働きがあり、肩こりや筋肉痛などの予防にも効果があるとされています。暑さで食欲のない時、レモンの爽やかな酸味がさっぱりと食べてみてください。
12(木)	トマトの栄養	主食 ダイスチーズパン 主菜 豆とソーセージのトマト煮 副菜 ごぼうサラダ その他 冷凍みかん その他 牛乳					パン(小麦・乳)	サラダ油	851 kcal 31.2 g 33.0 g	「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざにあるように、トマトには、ビタミンAやCなどの栄養が、たっぷり詰まっています。特にトマトの赤い色を作り出すリコピンという色素は、カロテノイドの一種で、ガンや動脈硬化といった生活習慣病の予防に期待されている成分です。
13(金)	きゅうりについて知ろう	主食 ご飯 主菜 油淋鶏 副菜 大豆もやしときゅうりのキムチ和え 副菜 野菜と卵の中華スープ その他 牛乳					米	サラダ油 ごま油	861 kcal 32.8 g 29.3 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。のどが潤いた時に、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。
17(火)	朝食レシピ優秀作品(国分寺中)	主食 ツナトースト 主菜 チーズサラダ 副菜 夏の彩りスープそうめん入り その他 アセロラゼリー その他 牛乳					パン(小麦・乳)	ドレッシング(大豆・りんご)	747 kcal 30.5 g 33.9 g	本日は、国分寺中学校の生徒が考えた朝食レシピ「夏の彩りスープそうめん入り」の登場です。夏の麺といえば「そうめん」か「ひやむぎ」ですが、原料はどちらも小麦粉と塩と水です。違いは麺の太さで、そうめん(長径1.3mm未満)の方がひやむぎ(長径1.3mm以上1.7mm未満)より細いです。
18(水)	夏野菜を食べよう「モロヘイヤ」	主食 ご飯 主菜 ポークシューマイ(3個) 副菜 なすのマーボー炒め 副菜 モロヘイヤのスープ その他 牛乳					米	サラダ油	843 kcal 31.2 g 25.2 g	モロヘイヤは、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、そして骨などの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。なんとカルシウムは、ほうれん草の3倍以上含まれています。
19(木)	ふくべと干瓢の味の違いを知ろう	主食 ご飯 主菜 ハンバーグにらソースかけ 副菜 かんぴょうのごま酢和え 副菜 ふくべと湯波のみそ汁 その他 牛乳					米	ごま油	816 kcal 35.6 g 19.8 g	ふくべとは、乾燥する前の生のかんぴょうのことで、収穫時期である7月頃にしか食べることができません。本日の給食のみそ汁には、ひと口大に切ったものが入っています。また、和え物には、ひも状にむいて乾燥させたかんぴょうを使っています。生のかんぴょうと、乾燥かんぴょうの両方の味を楽しんでください。
20(金)	豆乳アイスを味わおう	主食 チャーハン 主菜 生揚げの中華炒め 副菜 わかめのスープ その他 豆乳アイス その他 牛乳					米	ごま油	849 kcal 32.6 g 30.2 g	一般的なアイスクリームは、牛乳などを原料にして作っていますが、今日の給食に出ているものは、牛乳の代わりに豆乳を使って作った豆乳アイスです。普通のアイスとは、味に違いがあるかもしれませんが、大豆を原料にした植物性のアイスを味わってみてください。