

# 9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
魚卵 豚肉 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)	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 // (カレー) 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 冷凍みかん その他 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ビーマントマト	にんにく しょうが 玉ねぎ なす 枝豆(大豆)	米	サラダ油	911 kcal 27.7 g 24.7 g	「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)	豚肉で夏の疲れを回復	主食 豚丼 (ご飯) 主菜 // (豚丼の具) 副菜 小松菜とえのきたけのおひたし 副菜 キャベツと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	豚肉	かつお節	小松菜	玉ねぎ もやし えのきたけ	米	砂糖 しらたきでん粉	828 kcal 30.9 g 24.8 g	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、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食べ方が大切です。
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 // (きざみのり) その他 牛乳	かつお	かつお節	にんじん	大根 しょうが ゆず	米	砂糖 でん粉	794 kcal 36.9 g 20.8 g	栃木県中央部は、全国的にみて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みなり汁が入った汁に、稲妻に見立てたきざみのりをのせて食べる料理です。豆腐を炒めるときにジャジャッと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)	冷やし中華について知ろう	主食 冷やし中華 (麺) 副菜 // (具) その他 // (タレ) 主菜 揚げ餃子(3個) その他 フルーツポンチ その他 牛乳	鶏肉 鶏卵	くきわかめ	にんじん	きゅうり もやし	中華麺(小麦)	ごま油	881 kcal 30.9 g 26.0 g	夏を代表する麺料理、冷やし中華は、ゆでて水でしめた中華麺の上に具材をのせて、冷たいタレをかけて食べる料理です。お酢がきいたさっぱりしたタレが、食欲をかきたてます。真ん中を盛り上げ、具を飾るのは富士山とその回りの雲をイメージしていると言われていて、盛り付けにも気をつけてみましょう。
6(金)	韓国料理ビビンバ	主食 ビビンバ丼 (ご飯) 主菜 // (ビビンバの具) 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	牛肉	わかめ	小松菜	しょうが にんにく もやし ねぎ	米	砂糖 サラダ油 ごま油	766 kcal 30.9 g 22.3 g	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」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)	本場四川風の麻婆豆腐で食欲を!	主食 ご飯 主菜 四川風麻婆豆腐 主菜 豚肉焼売(シューマイ) (3個) 副菜 拌三絲(パンサンサー) その他 牛乳	豆腐 みそ 豚肉	豚肉	にんじん	ねぎ にんにく 玉ねぎ しょうが	米	砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	890 kcal 36.2 g 26.8 g	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。
10(火)	朝食レシピ優秀作品(石橋小)	主食 ツナサンド(食パン2枚) 主菜 // (具) 副菜 小松菜の和風サラダ 副菜 トマトと春雨のスープ その他 牛乳	まぐろ		小松菜 にんじん	きゅうり 玉ねぎ 大根 ゆず	パン(乳小麦)	ドレッシング(大豆)	818 kcal 29.4 g 34.4 g	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勧めの料理として考えたそうです。朝、副菜をとっていない人にお勧めです。
11(水)	旬の果物梨(なし)を味わおう	主食 ご飯 主菜 ホッケの塩焼き 副菜 切り昆布煮 副菜 豚汁 その他 梨 その他 牛乳	ホッケ	油揚げ さつま揚げ だしかつお節	昆布	にんじん	米	しらたき 砂糖	798 kcal 34.8 g 20.1 g	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。今日の梨は豊水という品種です。今この時期しか食べられない果物ですので、ぜひ食べてくださいね。
12(木)	ヨーグルトでとろうカルシウム	主食 黒糖ロールパン 主菜 インディアンポテト 副菜 野菜スープ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	豚肉	ベーコン	にんじん	玉ねぎ(りんご)	パン(乳小麦) 黒砂糖	砂糖	919 kcal 33.2 g 28.7 g	牛乳や乳製品のカルシウムは、吸収率が高いのが特徴です。料理しなくてもそのまま食べられるものが多いので、毎日手軽にとれます。1日に必要なカルシウムは、中学生男子1000mg女子800mgです。牛乳・乳製品を中心に、いろいろな食品を組み合わせるとるようにしましょう。
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 月見デザート その他 牛乳	さんま	鶏肉	しそ	梅 もやし とうもろこし	米	砂糖 でん粉 ドレッシング(大豆)	846 kcal 29.3 g 25.1 g	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。

# 9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	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	
17(火)	チーズで とうろく カルシウム	主食 はちみつレモントースト 主菜 ポークビーンズ 副菜 海藻サラダ その他 チーズ その他 牛乳	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	バター	862 kcal 33.2 g 31.0 g	汗をかくと、水分だけでなくカルシウムや塩分などの無機質も体から失われます。チーズは牛乳の栄養分が濃縮されているためカルシウムを効率よくとることができます。暑い季節こそカルシウムをしっかりとりましょう。	
18(水)	しもつけいっばい day	主食 ご飯 主菜 モロのからあげ ねぎソース 副菜 かんぴょうのごま酢和え 副菜 とちぎの具材たっぷりみそ汁 その他 牛乳	モロ だしかつお節		にんじん	しょうが にんにく ねぎ かんぴょう きゅうり もやし	砂糖	ごま	824 kcal 33.8 g 22.5 g	毎月19日は食育の日、今日は1日早い「しもつけいっばいday」です。主菜は栃木県民のソウルフード、モロを使ったメニューです。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、また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)	切干大根を知ろう	主食 ご飯 主菜 鶏肉のごま漬け焼き 副菜 切干大根の中華サラダ その他 野菜と卵の中華風スープ その他 牛乳	鶏肉		にんにく しょうが	きゅうり 切干大根	砂糖	ごま油 ごま	833 kcal 32.1 g 27.2 g	切干大根は、秋の終わりの頃から冬にかけて収穫した大根を切り、すのこの上に広げて天日乾燥させた保存食です。天日に干すことで甘みと風味が増します。今ほど食べ物が豊かでなかった昔は、このように工夫した食品で野菜を補っていました。	
20(金)	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 なすの天ぷら 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	いか		にんじん	なす キャベツ もやし	砂糖	ごま	828 kcal 27.9 g 27.4 g	秋分の日をはさんだ7日間を「秋のお彼岸」といい、昨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。秋に咲く秋の花に見立てて「おはぎ」と呼ばれるようになりました。春のお彼岸は牡丹になぞらえて「ぼたもち」と呼びます。	
24(火)	トマトで夏バテ予防	主食 食パン チョコレートクリーム 主菜 きれいの香草焼き 副菜 じゃがいもとコーンのソテー 副菜 生トマトとベーコンのスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	きれい		バジル	とうもろこし	小麦粉 米粉	砂糖	ごま	811 kcal 35.2 g 20.6 g	夏野菜のトマトにはさわやかな酸味があります。この酸っぱい味が食欲を増進させたり、消化を助けてくれる働きがあります。また、さまざまなビタミン類を多く含むので、夏の疲れが残るこの時期にぜひとってほしい野菜です。
25(水)	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	鶏肉 レバー		しょうが ねぎ	じゃがいも	でん粉 砂糖	サラダ油	912 kcal 34.5 g 27.6 g	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しましょう。	
26(木)	冷たい豆腐でさっぱりサラダ	主食 ご飯 主菜 ハンバーグ和風ソース 主菜 豆腐のサラダ(豆腐) " (野菜) " (ドレッシング) 副菜 いらのかきたま汁 その他 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆	豆腐	わかめ	きゅうり もやし	砂糖 でん粉	サラダ油	829 kcal 36.8 g 22.4 g	豆腐は大豆から作られますが、大豆よりも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。冷ややっことで食べると大豆の味もしっかり味わうことができます。今日はたっぷりの野菜といっしょにサラダ風にしました。ドレッシングをかけてどうぞ。	
27(金)	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 子持ちカラフトししゃもフライ(2尾) " (ソース) 副菜 いらともやしの和え物 副菜 さつま汁 その他 牛乳	大豆	カラフトししゃも		(りんご)	でん粉	砂糖	ごま油	835 kcal 29.9 g 24.3 g	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。2年生は家庭科でも学習していますが、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ることで、コツコツ「骨貯金」を進めましょう。
30(月)	鶏肉について知ろう	主食 親子丼 (ご飯) " (親子丼の具) 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 牛乳	鶏肉 鶏卵		にんじん	玉ねぎ グリンピース	砂糖 でん粉	ごま油	837 kcal 34.8 g 24.9 g	鶏肉は、豚肉や牛肉と並んで、世界中で日常的に食べられる肉のひとつです。他の肉に比べて、比較的脂肪分が少ないのが特徴です。煮るとおいしいだしが出たり、焼くと皮がパリッと香ばしく、からりと油で揚げてもおいしくいただくことができます。今日は親子丼で鶏肉をいただきます。	