

7月

給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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
おもにたんばく質を多く含む	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	おもにたんばく質を多く含む	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(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
1(水)	小松菜について 	主食 ご飯					米		799 30.9 21.8 2.7	小松菜は緑黄野菜の中でもNO1クラスです。骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血予防の鉄分、免疫力を高めるβカロテンが豊富で日常的に取り入れたい、万能な食材です。
		主菜 いわしのおかか煮	いわし かつお節				砂糖 てん粉			
		副菜 変わりきんぴら	さつま揚げ		人参	ごぼう	こんにやく 砂糖	サラダ油 ごま		
		副菜 小松菜とたまごのみそ汁	たまご 豆腐 味噌	だし煮干し	人参 小松菜	えのきたけ				
		その他 牛乳		牛乳						
2(木)	トマトについて 知ろう 	主食 はちみつレモントースト				レモン	パン(小麦・乳) グラニュー糖 はちみつ	バター	793 25.3 27.4 3.4	トマトをたくさん食べる国、イタリアには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトが赤く熟していくうちに栄養が増え、これを食べると病気になるにくくなると考えたようです。
		主菜 豆とソーセージのトマト煮	ソーセージ 赤いんげん豆 ひよこ豆		人参 トマト	玉ねぎ (ブルーン)	じゃがいも	サラダ油		
		副菜 こんにやくと海藻サラダ		ワカメ こんぶ	人参	きゅうり キャベツ	こんにやく ドレッシング(レモン)			
		その他 牛乳		牛乳						
3(金)	なすの おいしい 季節です 	主食 ワカメご飯	かつお節	ワカメ			米	ごま	786 31.0 23.7 2.3	なすは、夏から秋まで収穫ができ、初夏のなすは水分が多くてやわらかいのが特徴です。なすの紫色には「ナスニン」という色素が含まれており、ナスニンは生活習慣病予防に役立つと言われているので皮ごと食べましょう。
		主菜 ステーキ風焼き	鶏肉			玉ねぎ	砂糖			
		副菜 チンゲン菜ともやしのお浸し			チンゲン菜 人参	もやし				
		副菜 なすと生揚げのみそ汁	生揚げ 味噌		人参	玉ねぎ なす				
6(月)	イカって すごい 	主食 ポークカレーライス(ご飯)	豚肉		人参	生姜 にんにく 玉ねぎ	カレーパウダー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ごま・ココナッツ) じゃがいも		944 30.7 31.1 3.0	イカは低脂肪、高タンパクが特徴で、かみ応えがある食材で、抗酸化作用のあるビタミンEや血行促進作用のあるナイアシン、味覚を保つ亜鉛疲労回復のアミノ酸の一種で、タウリンが豊富ですのでイカは高値ですが進んで、食べましょう。
		主菜 // イカメンチ	イカ		人参	キャベツ 生姜 にんにく	砂糖 パン粉 小麦粉	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 桃ゼリー				もも	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
7(火)	七夕行事 給食 	主食 ちらし寿司(酢飯)					米 砂糖		901 30.7 23.4 2.8	七夕は、天の川に隔てられた織姫と彦星が年に一度だけ会うことが許される中国の伝説にちなんだ行事です。昔、中国では7月7日に素餅(そうめんの原型)を食べると疫病が治まるとされ、日本でも平安時代には宮廷行事として取り入れられていたそうです。
		主菜 // (具)	豚肉 油揚げ		人参	ごぼう かんぴょう しいたけ	砂糖	サラダ油		
		主菜 // (錦系たまご)	たまご				てん粉 砂糖	サラダ油		
		副菜 そうめん汁	なると だしかつお節		人参 小松菜	エノキ茸	そうめん(小麦)			
		その他 ゼリー和え		寒天		いちご 黄桃 バイン	水飴			
		その他 牛乳		牛乳						
8(水)	梅で 食欲アッ プ 	主食 ご飯					米		783 33.0 19.1 2.7	梅というとなすっぱいイメージですが、梅の酸味は「クエン酸」によるものです。クエン酸は疲労回復に役立つと言われており、梅干しは昔から「夏バテ予防」や「元気を出すための食べ物」として重宝されてきました。
		主菜 さばのごま風味焼き	さば 味噌				砂糖	ごま		
		副菜 小松菜ともやしの梅肉和え	かつお節		小松菜 人参	もやし エノキ茸 うめ(りんご)				
		その他 じゃがいもと油揚げのみそ汁	油揚げ 味噌	ワカメ だし煮干し	人参	ナス 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
9(木)	冷やし中華 で暑さを しのごう 	主食 冷やし中華 (麺)					小麦		827 35.9 29.2 2.6	この季節冷やし中華は、食べたい一品です。給食においては、今回のかたちでの提供でしかできませんが、自宅では、たくさんの具を彩り良く並べて、作ってみてください。
		その他 // (野菜・たれ)			人参	きゅうり もやし	砂糖	ゴマ油		
		主菜 厚焼きたまご	たまご				砂糖 てん粉	サラダ油		
		副菜 ヨーグルト和え		ヨーグルト		ぶどう レモン バイン	砂糖 水飴			
		その他 ミニフィッシュ	イワシ				砂糖	ごま		
		その他 牛乳		牛乳						

7月

給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
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	
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。
一口メモ

日曜	今日の給食のねらい	献立	おもにたんばく質を多く含む	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	塩分(g)	一口メモ
10(金)		主食 じゃこ混ぜご飯	かつお	昆布 じゃこ			米 砂糖	ごま	876 33.7 26.8 2.3	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んぴょうが入った汁に、稲妻に見立てたきざみのりを乗せて食べる料理です。豆腐を炒めた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。
		主菜 あじフライ	あじ				でん粉 パン粉(小麦)	サラダ油		
		辛子和え			小松菜 人参	キャベツ				
		副菜 かみなり汁	たまご 鶏肉 かつお節 豆腐	海苔	人参	かんぴょう ごぼう ねぎ		サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
13(月)		主食 ご飯					米		903 34.1 28.1 2.3	生揚げは、厚揚げとも呼ばれていて、豆腐を油で揚げたものです。油揚げとは違い、中に豆腐の状態が残るように作るので、ずっしりと重く、豆腐の柔らかさもあります。煮物、炒め物、汁物、焼き物など、いろいろな使い方ができる食材です。
		主菜 ポーク焼売 3個	豚肉			玉ねぎ 生姜	小麦 でん粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ゴマ油		
		副菜 パンサンスー			人参	もやし きゅうり	砂糖 春雨	ゴマ油 ごま		
		副菜 生揚げの麻婆	生揚げ 豚肉 味噌		人参	枝豆(大豆) 生姜 にんにく ねぎ たけのこ 玉ねぎ さくらげ	砂糖 でん粉	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
14(火)		主食 パインパン				パイン	パン(小麦・乳)		746 34.6 22.2 3.4	パイナップルは美肌効果や疲労回復、消化を促進する働きがあります。豊富に含まれるビタミンCや食物繊維、特有の消化酵素の力により、毎日の健康や美容をサポートする優れたフルーツです。
		その他 とちあいかジャム				いちご	砂糖			
		主菜 イカ竜田揚げ	イカ				でん粉	サラダ油		
		副菜 キャベツのサラダ			小松菜 人参	キャベツ きゅうり コーン レモン 生姜	砂糖	ドレッシング		
		副菜 レタスのスープ	たまご 豚肉(ウインナー)		人参	玉ねぎ レタス	じゃがいも	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
15(水)		主食 ご飯					米		782 28.2 22.6 2.6	モロヘイヤは葉を刻むと粘りが出るのが特徴の夏野菜で、旬は6～9月の暑い時期です。栄養たっぷりの野菜で、特にカルシウムはほうれん草の3倍以上含まれています。
		主菜 ホイコーロー	豚肉 牡蠣 味噌		人参 ピーマン	生姜 にんにく キャベツ たけのこ さくらげ	でん粉 砂糖	サラダ油		
		副菜 きゅうりとわかめの中華和え		わかめ	パプリカ	きゅうり もやし		ごま油 サラダ油		
		副菜 モロヘイヤとトマトのスープ	豚肉(ベーコン)		モロヘイヤ トマト	玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
16(木)		主食 冷やしうどん(うどん)					うどん(小麦)		832 31.3 29.1 3.8	イワシはDHA、EPA、といったオメガ3脂肪酸、カルシウム、ビタミンD、を豊富に含む「栄養の優等生」です。血液をサラサラにし脳の活性化や骨の健康維持、生活習慣病の予防など、健康効果が期待できます。
		〃 (めんつゆ)		だしかつお節 だし煮干し			砂糖			
		主菜 野菜かき揚げ・いわしの天ぷら	イワシ		人参 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉 でん粉	サラダ油		
		副菜 ごま味噌和え	味噌		人参	キャベツ もやし ナス		ごま		
		その他 県産ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳						
17(金)		主食 ご飯					米		806 32.0 24.5 2.2	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おいて乾燥させたものです。生のふくべを使った料理は、収穫時期である7月頃に栽培地でしか食べられない貴重な物です。ふくべとかんぴょうは全く異なった触感ですので、比べながら食べてみましょう。
		主菜 ユーリンチ	鶏肉			ねぎ にんにく	砂糖 米粉 でん粉	ごま油		
		副菜 かんぴょうの昆布和え		昆布	人参	かんぴょう きゅうり		ごま油		
		副菜 ふくべと湯波のみそ汁	だしかつお節 湯波(大豆) 味噌		小松菜	ふくべ ねぎ				
		その他 ジョアブルーベリー		乳	ブルーベリー		砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						