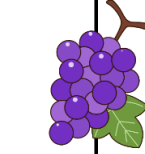


9月

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。

9月 給食献立予定表 下野市立 南河内第二中学校			使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです						エネルギー ギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今月の献立のねらい
			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			夏バテを回復する食事
			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		
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	一口メモ	
	1(火) 美味しい トースト	主食 チーズコーントースト	大豆	チーズ	パセリ	コーン	パン(小麦・乳)		847 37.2 29.5 3.6 今日から給食が始まります。初日はチーズコーントーストを作りました。暑い日がまだ続き、食欲も低下するこの時期に、皆さんが大好きなコーンとチーズを使いトーストにしました。	
		主菜 チキンビーンズ	鶏肉 大豆 レッドキドニー		人参 トマト	玉ねぎ ナス	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
		副菜 海藻サラダ		昆布 わかめ	人参	きゅうり キャベツ	ドレッシング			
		その他 フローズンヨーグルト		乳 脱脂粉乳 バター			砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
	2(水) 小松菜について知ろう	主食 ご飯					米		819 37.1 23.7 3.3 小松菜は、種をまいてから短い期間で成長するため、暑い夏でも収穫できる貴重な葉物野菜です。カルシウムやビタミンも多く含まれているので、成長期の皆さんにぴったりの緑黄色野菜です。	
		主菜 さわらの味噌漬け焼き	さわら 味噌			生姜				
		副菜 小松菜のたまご炒め	たまご ハム		人参 小松菜	にんにく きくらげ キャベツ 玉ねぎ	でん粉	サラダ油 ゴマ油		
		副菜 もやしと油揚げのみそ汁	油揚げ 味噌	だし煮干し	人参	ナス もやし ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
	3(木) 酢を使った 麺料理で 夏バテ 対策	主食 冷やし中華(中華麺)					中華麺(小麦)	ごま油	753 29.5 24.5 2.8 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。酢のきいたさっぱりしたタレが、食欲をかきたてますね。今日はデザートにフルーツポンチにしました。	
		副菜 //(野菜)			人参	きゅうり もやし				
		その他 //(タレ)					砂糖	ごま油		
		主菜 ポークシューマイ(2個)	豚肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 砂糖 小麦粉			
		その他 パインゼリー和え				パイナップル レモン	砂糖 粉砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
	4(金) 梅の 栄養について	主食 ご飯					米		825 34.7 23.4 2.5 梅干しの酸味のもと、梅に含まれるクエン酸です。クエン酸は、疲れをからだに残さないようにするのに役立ちます。今日は、梅干しをゆでた野菜とちりめんじゃこと一緒に和え物に使っています。	
		主菜 豚肉のスタミナ炒め	豚肉(牡蠣)		人参 ビーマン ニラ	生姜 にんにく 玉ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま		
		副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え	枝豆	ちりめんじゃこ	小松菜 人参	キャベツ 梅(りんご) キュウリ	砂糖			
		副菜 じゃが芋と生揚げのみそ汁	油揚げ 味噌	だし煮干し		玉ねぎ ねぎ ナス	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
	7(月) 香味野菜で 食欲 アップ	主食 ご飯					米		877 27.4 30.0 2.6 ユーリンチーのタレには、ねぎや生姜などの香味野菜が使われています。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、他には、「ニラ」や「みょうが」などがあります。香りを味わいましょう。	
		主菜 ユーリンチー	鶏肉			ねぎ	米粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油		
		副菜 胡麻和え			人参	もやし ナス	砂糖	ごま		
		副菜 春雨スープ	ベーコン		人参 小松菜	キャベツ きくらげ 生姜 ねぎ	春雨			
		その他 牛乳		牛乳						
	8(火) スパイスで 元気 アップ!	主食 ポークカレー					米 大麦		891 28.3 25.6 2.8 カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせで作られています。スパイスには、様々な香りがあるって、食欲を高める効果があるので、今の季節にピッタリです。	
		主菜 //(カレー)	豚肉 グリンピース		人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ)	サラダ油		
		副菜 ハムカツ	ハム たまご 大豆				小麦粉 パン粉	サラダ油		
		副菜 彩り野菜サラダ			赤パプリカ ビーマン	キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油		
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳						
	9(水) 青魚を 食べよう	主食 ご飯					米		835 37.8 24.3 2.2 さばやさんま、いわしなどの魚には、DHAとEPAが含まれています。DHAとEPAは、魚の脂質に含まれる成分で、脳や神経の健康を保つために大切です。今日のさばを、よく味わって食べましょう。	
		主菜 さばの葱みそ焼き	さば 味噌			生姜 ねぎ	砂糖			
		副菜 小松菜ののり和え		のり	小松菜 人参	もやし キュウリ				
		副菜 豚肉と大根の煮物	豚肉		人参 いんげん	大根 しいたけ	こんにゃく 砂糖	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
	10(木) 旬を 味わおう 巨峰	主食 ミニ黒糖ロールパン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		778 31.3 26.2 3.2 秋を代表する果物、ぶどうの中でも、巨峰は日本でうまれた品種です。香りが良く、甘みが強くやさしい酸味があります。栃木県では栃木市で多く作られています。	
		主菜 オムレツ	たまご				でん粉 砂糖	サラダ油		
		副菜 トマトミートクリームペンネ	豚肉 鶏肉	乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ エノキ茸 にんにく	ペンネ(小麦) 砂糖	サラダ油 オリーブ油		
		副菜 角切り野菜スープ	ベーコン		人参	玉ねぎ キャベツ		サラダ油		
		その他 巨峰(3粒)				ぶどう				
		その他 牛乳		牛乳						
	11(金) 学校で 育てた かぼちゃ	主食 ご飯					米		848 36.5 19.2 2.5 5月に植え付けたかぼちゃが夏の太陽を浴びて、熟成期間も過ぎ、今日のメニューに登場しました。甘みは? 味噌汁の中にかぼちゃが入っています。	
		主菜 黄金カレイフライ	カレイ				小麦粉 パン粉	サラダ油		
		副菜 もやしとえのきのお浸し	かつお節		人参	キャベツ もやし えのき茸				
		副菜 かぼちゃのみそ汁	豆腐 味噌	だし煮干し	かぼちゃ	玉ねぎ ナス				
		その他 牛乳		牛乳						
	14(月) 「根菜」とは?	主食 親子丼(ご飯)					米		824 34.4 22.4 3.0 根菜とは、土の中にある根や、根と茎の部分を食べる、だいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜のことです。食物繊維が多く、お腹の調子を整える働きがあります。よくかんで食べましょう。	
		主菜 //(具)	たまご 鶏肉			玉ねぎ グリンピース	砂糖 でんぷん			
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		昆布	人参	キャベツ きゅうり もやし		ごま油		
		副菜 根菜のみそ汁	かつお節 生揚げ 味噌		人参	ごぼう かぶ ねぎ	こんにゃく			
		その他 牛乳		牛乳						

9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。

9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						エネルギー ギー (kcal) たんばく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	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。
			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		
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	一口メモ	
	玉ねぎの効能	主食 ツナサンド(食パン)					パン(小麦・乳)		907 31.6 38.8 4.0 玉ねぎは毎日のように給食で使用されます。玉ねぎには、血液サラサラ効果で知られ、血栓の形成を抑え、動脈硬化や高血圧予防に役立つので、毎日食べたい食材です。	
		主菜 //	まぐろ 大豆		パプリカ	きゅうり 玉ねぎ キャベツ				
		副菜 スペイン風オムレツ	たまご 鶏肉		ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも でん粉 砂糖	サラダ油		
		副菜 ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト ナス	玉ねぎ ズッキーニ	じゃがいも マカロニ			
		シークワーサーゼリー				シークワーサー	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
	豚肉で夏の疲れを回復	主食 ご飯					米		892 29.9 31.2 2.5 豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つ栄養素で、ごはんやパンなどに含まれる糖質を、体の中でエネルギーに変える時に必要です。ピリ辛炒めをもりもり食べて、疲労回復！	
		主菜 豚肉とエリンギのピリ辛炒め	豚肉（牡蠣）		ピーマン 赤パプリカ	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ エリンギ	砂糖 てんぷん	サラダ油		
		副菜 春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 しいたけ	春雨 小麦粉 砂糖 米粉 てんぷん	サラダ油		
		副菜 わかめスープ	豆腐	わかめ	人参 チンゲンサイ	ねぎ		ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
	さつまいもについて知ろう	主食 ご飯					米		760 30.1 14.2 2.5 さつまいもは、秋に収穫されます。甘くてほくほくした食感が人気です。ビタミンCや食物せんいがたっぷりです。デザートにするだけでなく料理に使うのもおすすめです。今日は甘めのみそ汁に使われています。	
		主菜 ホッケの文化干し焼き	ホッケ							
		副菜 小松菜のごま酢和え			小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま		
		副菜 牛乳仕立てのみそ汁	だしかつお節 油揚げ 味噌	牛乳	人参 かぼちゃ	大根 ねぎ ナス	さつまいも			
		その他 乳酸菌入りゼリー		乳酸菌飲料(乳)		レモン	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
	しもつけいっぱいday	主食 ご飯					米		853 33.9 27.0 2.4 「しもつけいっぱいday」は、栃木県や下野市の食材を使った献立を実施します。今日の炒め物に、二中の畑で作った「ユウガオ」の実を剥き、乾燥させて「かんばんよう」にした物をきんぴらの中に入れてみました。	
		主菜 鶏肉の香味焼き	鶏肉			ねぎ にんにく	砂糖	ごま油		
		副菜 きんぴら	豚肉 さつま揚げ		人参 いんげん	ごぼう かんばんよう	砂糖 こんにやく	サラダ油 ごま		
		副菜 ニラのかきたま汁	たまご だしかつお節		ニラ	玉ねぎ もやし ナス	てんぷん			
		その他 牛乳		牛乳						
	ごまの効果	主食 冷やしうどん(うどん) //					小麦 砂糖		780 30.3 30.2 3.7 ごまは「セサミン」などビタミンEニは抗酸化作用があり、若々しさの維持や生活習慣病の原因となる活性酸素を除去してくれます。健康効果的なスーパーフードです。	
		主菜 天ぷら(いか天ぷら)	いか				小麦粉 てん粉	サラダ油		
		副菜 //	大豆		人参 春雨	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	サラダ油		
		副菜 胡麻味噌和え	生揚げ 味噌		人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
		その他 マスカットゼリー				ぶどう	砂糖 水飴			
		その他 牛乳		牛乳						
	手作りアップルパイ	主食 ご飯					米		780 32.7 15.9 2.5 1年2年生は地区新人大会の日、3年生は、実力テストです、各学年それぞれに頑張ってください。3年生だけの給食、3年生のリクエストもあり、手作りのアップルパイを作りました。	
		主菜 甘酢肉団子	鶏肉		トマト	玉ねぎ	パン粉 てん粉	サラダ油		
		副菜 もずくスープ	たまご	もずく	人参	ねぎ		ごま油		
		その他 手作りアップルパイ	たまご	バター		りんご	小麦粉 砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
	「梨」について	主食 ご飯					米		877 31.7 19.1 2.4 「和梨」「洋梨」「中国梨」の3種類あり、日本で食べられているのは、「和梨」で日本の生産県は、上から千葉県・茨城県・福島県・栃木県・長野県の順になっています。旬の、くだものを味わってください。	
		主菜 ニシンの照り焼き	ニシン				砂糖			
		副菜 切り干し大根煮	さつま揚げ 油揚げ		人参	しいたけ 大根	砂糖			
		副菜 味噌けんちん汁	豆腐 味噌		人参 かぼちゃ	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく 里芋			
		その他 梨ゼリー				梨	グラニュー糖 砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
	きのこの栄養について知ろう	主食 ご飯					米		822 31.4 22.7 3.0 ハンバーグソースに、風味や食感の違い、2種類のきのこ、ぶなしめじとえのき茸を使っています。きのこには、おなかの調子を整える働きのある食物繊維が含まれています。	
		主菜 ハンバーグきのこソース	鶏肉 豚肉 大豆			しめじ えのき茸 玉ねぎ にんにく	砂糖 てん粉	サラダ油		
		副菜 ひじきの炒め煮	油揚げ 大豆	ひじき	いんげん 人参		こんにやく 砂糖	サラダ油		
		副菜 豆腐と小松菜のみそ汁	だしかつお節 豆腐 味噌		人参 小松菜	ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
	パンサンスーについて知ろう	主食 ご飯					米		844 31.7 22.9 3.2 パンサンスーは中国の料理です。名前には、パンは和える、サンは3種類、スーは細く切ったものという意味があります。このパンサンスーに使われている春雨は、緑豆もやしの原料である緑豆という豆からでんぷんを抽出して作られています。	
		主菜 白身魚のチリソース	タラ		トマト 人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油		
		副菜 パンサンスー	ハム		人参	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油 サラダ油		
		副菜 スーラータン			小松菜 人参	きくらげ しいたけ たけのこ えのき茸 ねぎ		ごま油		
		その他 牛乳		牛乳						