

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ゲンです						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一ロメモ	
		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	
2(月)	豚肉で夏の疲れを回復	主食 豚丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしのごま酢和え 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	豚肉 かまぼこ	たまねぎ	小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま	851 31.5 26.0 2.9	豚丼の具は、ご飯に乗せて食べてください。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。
3(火)	キャラメル揚げパンについて	主食 キャラメル揚げパン 主菜 ポークビーンズ 副菜 こんにやくサラダ その他 牛乳	レッドキドニー ひよこ豆 豚肉	にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油		866 25.9 28.5	キャラメル揚げパンのキャラメルは、ミルクと同じなので、パン箱の中にある粉は、牛乳に入れて飲んでみてください。ココア味と、キャラメル味どちらがお好きですか、クラスで投票して、お知らせください。
4(水)	かぼすレモンで夏を乗り切ろう	主食 ごはん 主菜 さんまのかぼすレモン煮 副菜 にとりもやしの炒め物 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 牛乳	さんま	かぼす レモン	砂糖	でんぷん	サラダ油		851 31.8 25.9 2.6	かぼすやレモンのすっぱい味は、クエン酸によるもので、からだの疲れをとるのに役立ちます。また、暑さで食欲がない時に、さっぱりとした酸味は、食欲を高めるはたらきもあります。
5(木)	ナスの美味しい季節です	主食 ご飯 主菜 春巻き 副菜 麻婆ナス炒め その他 ワカメスープ 巨峰 2個 その他 牛乳	豚肉	人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 しいたけ	小麦粉 春雨 てん粉 砂糖 米粉	サラダ油		820 36.2 27.0 3.1	秋は、なすが一番おいしくなる季節です。夏にとれるなすは水分が多く、秋なすは、身がしまっておいしさが増すと言われています。油と相性がよく、揚げ物や炒め物にすると味もより一層おいしくなります。
6(金)	香味野菜で食欲アップ	主食 ごはん 主菜 ユーリンチー 副菜 きゅうりのキムチ和え 副菜 春雨スープ その他 牛乳	鶏肉	ねぎ 生姜 レモン	米粉 てん粉 砂糖	サラダ油	ごま油		855 27.0 28.2 2.5	ユーリンチーのタレには、ねぎやしよすが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、この他にも、「にら」や「みょうが」などがあります。この香りや味が食欲を高めてくれます。
9(月)	スパイスで元気アップ!	主食 ポークカレー (ごはん) 主菜 // (カレー) 副菜 海藻サラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	豚肉 グリンピース	トマト 人参	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)	サラダ油		880 27.9 25.0 3.2	今日は、二中特製カレーの日です。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。食欲を高める効果があるので、残暑の時期にもおすすめです。
10(火)	酢を使った麺料理で夏バテ対策	主食 冷やし中華(中華麺) 副菜 // (ポイル野菜) その他 // (冷やし中華スープ) 主菜 ポークシューマイ(3個) その他 フルーツゼリー和え その他 牛乳	豚肉	人参	きゅうり もやし	砂糖	でんぷん	サラダ油	806 28.3 5.8	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。
11(水)	梅の栄養について	主食 ごはん 主菜 豚肉のスタミナ炒め 副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え 副菜 豆腐とわかめのみそ汁 その他 牛乳	豚肉	人参 ビーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ	砂糖	サラダ油	ごま	786 32.6 21.2 2.7	梅干しは、そのまま食べるとすっぱいですね。この酸味のもと、梅に含まれるクエン酸は、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、ゆてた野菜とちりめんじゃこの和え物に梅ばしを使っています。
12(木)	夏バテ解消には栄養バランスのよい食事	主食 ハムカツサンド(丸パンスライス) 主菜 ハムカツ 副菜 ジャーマンポテト 副菜 ミネストローネ その他 牛乳	たまご 豚肉 鶏肉 大豆	乳		小麦			806 37.1 20.0 3.8	夏バテを解消するには筋肉疲労を回復させたり、体調を整えるビタミンや無機質をとることが大切です。そのためには主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとるようにしましょう。
13(金)	「根菜」とは?	主食 親子丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳	たまご 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ グリンピース	砂糖	でんぷん			879 34.3 26.3 3.0	根菜とは、土の中にある根の部分を食べる、大根、人参、ごぼうなどの野菜のことを言います。食物繊維が多く、おなかの調子を整えるはたらきがあります。よくかんで食べましょう。

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。

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					
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

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) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
17(火)	十五夜行事食	主食 さつまいもごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 ほうれん草ともやしの胡麻和え 副菜 みそけんちん汁 その他 牛乳					米 さつまいも		787 32.6 20.1 3.5	今日は十五夜です。十五夜の月は特に美しく、「中秋の名月」ともいわれます。十五夜には、栗や里いも、団子などを飾り、月をながめる「お月見」の風習があります。
18(水)	しもつけいっぱいday	主食 ごはん 主菜 鶏肉の香味焼き 副菜 かんぴょうの炒め煮 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳					米 ねぎ にんにく 砂糖 ごま油		861 34.2 27.7 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。今日は、下野市産の鶏肉をねぎやにんにく、調味料で味付けし、オープンで焼きました。炒め煮には、下野市特産のかんぴょうを使っています。
19(木)	お彼岸行事食	主食 冷やしうどん(うどん) // (めんつゆ) 主菜 手作りいかの天ぷら 副菜 野菜かき揚げ 副菜 キャベツと生揚げのごまみそ和え その他 団子 その他 牛乳					うどん 砂糖 小麦粉 サラダ油 砂糖 ごま 砂糖 うち米		763 30.9 26.3 3.6	秋分の日をはさんだ7日間を「秋のお彼岸」といいます。お彼岸は、家族や親戚が集まってお墓参りをして先祖に感謝する日本の伝統文化です。「おはぎ」「だんご」を作ってお墓や仏壇に供えたり、近所に配る習慣があります。
20(金)	赤カブについて	主食 赤カブ菜ご飯 主菜 厚焼きたまご 副菜 小松菜のからし和え 副菜 肉じゃが その他 牛乳					米 たまご 砂糖 サラダ油 小麦粉 砂糖 ごま 砂糖 うち米		822 18.3 2.4	赤カブは、岐阜県方面の中部地方の、産物で、ご飯に混ぜてみました。彩りもきれいで、青菜とのバランスもとても良いご飯になりました。和食の定番メニューで揃えてみました。
24(火)	フカヒレスープについて	主食 ごはん 主菜 イカメンチフライ 副菜 もやしののり和え 副菜 ふかひれスープ その他 牛乳					米 いかに 大豆 玉ねぎ インゲン パン粉 小麦粉 砂糖 サラダ油 のり 小松菜 人参 もやし ごま たまご 大豆 豚肉 鶏肉 ふかひれ しいたけ たけのこ えのき茸 春雨 ごま油 ごま		792 35.2 21.0 2.3	ふかひれスープの時、本当にフカヒレは入っているのですか、と質問がありますが、答えは、入っていますよご飯を、スープの中に入れて食べると、とてもおいしいですよ、試してみてください？
25(水)	きのこの栄養について知ろう	主食 ごはん 主菜 和風おろしハンバーグ 副菜 くきわかめのきんぴら 副菜 じゃがいものみそ汁 その他 牛乳					米 豚肉 鶏肉 大豆 玉ねぎ しめじ えのきたけ 大根 砂糖 でんぷん サラダ油 豚肉 さつまあげ くきわかめ 人参 ごぼう こんにゃく 砂糖 サラダ油 ごま 豆腐 油揚げ みそ だし かつお節 人参 玉ねぎ 長ネギ じゃがいも		875 33.3 24.8 2.9	ハンバーグソースに、風味や食感が違う、2種類のきのこ、ぶなしめじとえのきたけを使っています。きのこには、おなかの調子を整えるはたらきのある食物繊維が含まれています。
26(木)	かぼちゃについて知ろう	主食 お魚丼(ご飯) (具) 副菜 小松菜とえのき茸のおひたし 副菜 味噌汁 その他 牛乳					米 まぐろ 油揚げ 枝豆 生姜 しらたき 砂糖 ごま かつお節 小松菜 人参 モヤシ えのき茸 レモン 豆腐 味噌 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 大根		803 30.8 26.8 3.4	かぼちゃの旬は冬のイメージがありますが、夏が旬の野菜です。かぼちゃには、からだの調子を整えてくれるカロテンや食物繊維が多く含まれています。
27(金)	3年生だけの給食	主食 パインパン 主菜 トマトパスタ 副菜 オムレツ 副菜 キャベツのスープ 巨峰ゼリー その他 牛乳					小麦 砂糖 小麦 砂糖 ごま油 人参 キャベツ ブドウ 砂糖 水飴		842 33.4 26.5 3.0	今日は、3年生だけの給食です。パスタにしてみました。パスタだけでは足りないかなと思ひ、パンの中にドライパインを入れてもらいました。
30(月)	いかについて知ろう	主食 ごはん 主菜 いかのチリソース 副菜 パンサンスー 副菜 どうもろこしスープ その他 牛乳					米 いかに 焼き豚 たまご にんにく 生姜 ねぎ でんぷん 砂糖 サラダ油 ごま油 人参 きゅうり もやし 砂糖 春雨 ごま油 ごま チンゲンサイ どうもろこし ねぎ 生姜 でんぷん サラダ油		828 31.7 21.6 3.1	いかには、筋肉などからだをつくるものになるたんぱく質や、疲れをとるのに役立つ「タウリン」という成分が多く含まれています。また、かみごたえのあるいかをしっかりかむことで、あごや口の筋肉が発達します。