

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	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
1(月)	豚肉で夏の疲れを回復	主食 豚丼(ご飯) 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							851	31.5	26.0	2.9	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。
2(火)	夏バテ回復	主食 ガーリックトースト 主菜 チキンビーンズ 副菜 海藻サラダ その他 マスカットゼリー その他 牛乳							816	35.9	27.8	3.4	夏休みも終わり、9月がスタートしましたが、まだお休みモードの方も給食を食べて、切り替えましょう。今日はガーリックの効いた、トーストパンにしました。
3(水)	かぼすとレモンで夏を乗り切ろう	主食 ご飯 主菜 さんまのかぼすレモン煮 副菜 にらともやしの炒め物 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳							789	28.3	22.5	2.7	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、食欲を高める働きもあります。
4(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) 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							769	28.7	20.5	3.2	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。
5(金)	香味野菜で食欲アップ	主食 ご飯 主菜 ユーリンチー 副菜 もやしのキムチ和え 副菜 春雨スープ その他 牛乳							851	28.0	27.0	2.5	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、「にら」や「みょうが」などがあります。香りや味が食欲を高めてくれます。
8(月)	梅の栄養について	主食 ご飯 主菜 豚肉のスタミナ炒め 副菜 小松菜とキャベツの梅和え 副菜 豆腐とわかめのみそ汁 その他 牛乳							797	33.6	22.0	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、ゆでた野菜とちりめんじゃこの和え物に梅干しを使っています。
9(火)	スパイスで元気アップ!	主食 ポークカレー(麦ご飯) 主菜 // (カレー) 副菜 彩り野菜サラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳							880	27.6	24.9	2.9	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(水)	畑の肉大豆	主食 ご飯 主菜 タラの甘酢あんかけ 副菜 もやしののり和え 副菜 大根と高野豆腐の煮物 その他 アセロラゼリー その他 牛乳							812	35.9	22.8	2.3	大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。そのほか、カルシウム、食物せんいも含まれています。高野豆腐はそんな大豆からできていますので栄養たっぷりです。
11(木)	旬を味わおう巨峰	主食 ミニ黒糖ロールパン 主菜 オムレツ 副菜 チキンとなすのトマトペンネ 副菜 角切り野菜スープ その他 巨峰(2粒) その他 牛乳							780	31.4	27.1	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。よくかんで食べましょう。
12(金)	きのこの栄養について知ろう 2年宿泊	主食 ご飯 主菜 ハンバーグきのこソース 副菜 ひじきの炒め煮 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 牛乳							800	30.4	21.5	2.8	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せんいが含まれています。

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

おもとに 体の組織をつくる あか		おもとに 体の調子を 整える みどり		おもとに 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
おもとに たんぱく質を多く含む	おもとに カルシウムを多く含む	おもとに カロテンを多く含む	おもとに ビタミンCを多く含む	おもとに 炭水化物を多く含む	おもとに 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)

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	おもとに たんぱく質を多く含む	おもとに カルシウムを多く含む	おもとに カロテンを多く含む	おもとに ビタミンCを多く含む	おもとに 炭水化物を多く含む	おもとに 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
16(火)	「根菜」とは 2年代休	主食 親子丼(ご飯) 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	昆布	人参	玉ねぎ	砂糖 てん粉		864 32.9 25.3 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。食物せんいが多く、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。
17(水)	なすの おいしい 季節です	主食 ご飯 主菜 なすのマーボー炒め 副菜 春巻き 副菜 わかめスープ その他 牛乳	鶏肉 みそ		人参	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ ナス ピーマン	砂糖 てん粉	サラダ油 ごま油	866 25.9 28.5 2.6	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一層おいしくなります。なお学校の畑で取れた秋ナスも酢買われています。
18(木)	ツナ サンドを 味わおう	主食 ツナサンド(コッペパン) 主菜 // (具) 副菜 コロッケ 副菜 ミネストローネ 副菜 ラフランスゼリー その他 牛乳	まぐろ 大豆		人参	きゅうり 玉ねぎ キャベツ		サラダ油	870 31.5 38.6 3.5	ツナサンドの具は、まぐろのフレークを使っています。まぐろに含まれる脂のDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳のはたらきを活発にさせるのに役立つと言われています。成長期のみなさんはぴったりの食材です。
19(金)	しもつけ いっぱい day	主食 ご飯 主菜 下野鶏の香味焼き 副菜 かんぴょうの炒め物 副菜 いらのかきたま汁 その他 牛乳	鶏肉		人参	ねぎ にんにく ごぼう かんぴょう	砂糖	ごま油 サラダ油 ごま	861 34.2 27.7 2.3	「しもつけいっぱいday」は、栃木県や下野市の食材を多く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、オーブンで焼きました。炒め物には、下野市特産のかんぴょうを使っています。
22(月)	栄養満点 切干大根	主食 豚肉と切干大根のピビンパ丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 もやしのナムル 副菜 中華風スープ その他 牛乳	豚肉 油揚げ		人参	大根 にんにく 生姜 しいたけ	砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	794 34.1 23.4 2.7	切干大根は、大根を切って天日で干して乾燥させて作られます。干すことで長い期間保存もでき、甘みとよ味が増え、栄養が濃くなります。特に、カルシウムや食物せんいがとりやすくなります。
24(水)	和からし について	主食 ご飯 主菜 ひじき海苔 主菜 厚焼きたまご 副菜 からし和え 副菜 肉じゃが その他 牛乳		海苔 ひじき			砂糖	サラダ油	819 30.6 18.3 2.4	和からしの主成分は、アブラナ科の植物である「からし菜」の種子で、特に和からしと洋からし(マスタード)では、使用されるからし菜の種類が異なります。和からしは強い辛味が特徴、洋からしはマイルドな辛味が特徴です、辛味とともに、からしの風味も感じてください。
25(木)	お彼岸 行事食	主食 冷やしうどん(うどん) // (めんつゆ) 主菜 竹輪のカレー風味 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 おはぎ その他 牛乳	だしかつお節	だし煮干し			砂糖		816 31.4 30.3 3.7	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」を作ってお墓や仏壇にお供えしたり、近所に配るなどの習慣があります。
26(金)	茎わかめ について 知ろう	主食 ご飯 主菜 豚肉のロース焼 副菜 茎わかめのきんぴら 副菜 さつま入りみそ汁 その他 牛乳	豚肉	くきわかめ	人参	ごぼう	こんにやく 砂糖	サラダ油 ごま	774 33.2 17.5 2.9	今日のきんぴらに使われている茎わかめは、わかめの中心の茎の部分の細く切ったものです。少しかたいので、よくかんで、歯ごたえを楽しみましょう。また、含まれる栄養は茎の方が多いです。
29(月)	かぼちゃ について 知ろう	主食 おさかな丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 えのきたけのおひたし 副菜 かぼちゃのみそ汁 その他 牛乳	まぐろ 油揚げ		人参	生姜 えだ豆(大豆)	しらたき 砂糖	ごま	841 33.3 26.5 3.0	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せんいが多く含まれています。
30(火)	黄鯛 について	主食 ご飯 主菜 黄鯛のフライ 副菜 バンサンスー 副菜 豚汁 その他 牛乳	黄鯛 大豆		人参	きゅうり もやし	砂糖 春雨	ごま油 ごま	825 30.3 21.3 2.9	鯛科に属するキダイの魚で、その名前の由来は「黄鯛」からきており目から口にかけて黄色の体色をしていることから「キダイ」と言います。釣りをを行う人は、多く釣れるたいは、このキダイだそうです。