

7月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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		
おもに体をつくる あか	おもに体の調子を ととの 整えるみどり	おもにエネルギーの もとになる きいろ
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	米・パン・ めん・いも
	野菜・くだもの・きのこなど	油・バター ごま

今月の献立のわらい

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 のわらい	こんだて	たんぱく質	無糖質 (カルシウム)	ビタミン・無糖質	炭水化物	脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
1(木)	なつ 夏バテ かいしよく 解消 えだ豆 えいよう の栄養	主食 彩り野菜のスパゲティ(めん)				スパゲティ(小麦)	バスタオイル(乳)	630 kcal えだ豆は、豆と野菜の両方の栄養がある野菜で、たんぱく質・ビタミンB1・ビタミンB2・カルシウム・食物繊維・鉄などが多く含まれています。特にビタミンB1は、疲れたからだを元気にするなど、夏バテ防止に役立ちます。	
		主食 プレーンオムレツ	ベーコン	チーズ	にんじん ハフリカ トマト にんにく たまねぎ スッキーニ えだまめ(大豆)	さとう	サラダあぶら		
		副菜 キャベツとコーンのサラダ	たまご			でんぷん	サラダあぶら		
		その他 牛乳			牛にゅう				
2(金)	たなばた 七夕 ぎょうじよく 行事食	主食 五目ちらし寿司 (ちらし寿司)	とり肉 あぶらあげ		にんじん れんこん ししいけ かんぴょう	米 さとう	サラダあぶら	586 kcal 七夕は、織姫と彦星が年に一度だけ会えるという中国の伝説にちなんだ行事です。給食では、織姫がおる糸に見たてた「そうめん」を使った、そうめん汁を取り入れました。そうめんは、のどごしがよく、暑い夏でも食べやすいです。	
		主食 錦糸卵	たまご			でんぷん さとう	サラダあぶら		
		主食 小袋きざみのり		のり					
		主食 さわらの西京焼き	さわら みそ						
		主食 そうめん汁	なると だしかつおぶし		にんじん みつば えのきたけ ぶなしめじ	そうめん(小麦)			
副菜 七タゼリー			ひゅうがなつ	さとう					
その他 牛乳			牛にゅう						
5(月)	かぼすと レモンで 夏を 乗り切ろう	主食 ご飯				米		624 kcal 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。	
		主食 さんまのかぼすレモン煮	さんま		かぼす レモン	さとう でんぷん			
		副菜 小松菜ともやしのごまみそ和え	みそ		にんじん こまつな もやし	さとう	ごま		
		副菜 かみなり汁 (汁)	とり肉 たまご とうふ だしかつおぶし		にんじん かんぴょう こぼう ねぎ		サラダあぶら		
副菜 小袋きざみのり		のり							
その他 牛乳			牛にゅう						
6(火)	なつやさい 夏野菜 きゅうりで 水分補給	主食 ツナトースト	まくら		パセリ たまねぎ	パン(小麦・乳)	ドレッシング(大豆)	645 kcal 給食でもおなじみのきゅうりは、95%以上が水分で、シャキシャキした歯ごたえを楽しむ野菜です。のどがかわいた時、飲み物からだけでなく、野菜からも水分補給することができます。	
		副菜 アーモンドサラダ			ハフリカ キャベツ きゅうり とうもろこし		アーモンド サラダあぶら		
		副菜 レタススープ	とり肉		にんじん たまねぎ レタス	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛にゅう					
7(水)	しゅん 旬の 野菜を 味わおう なす	主食 ご飯				米		707 kcal なすは、夏から秋にかけておいしい、きれいな紫色が特徴の野菜です。紫の色はポリフェノールという色素で、強い日差しで疲れた目を回復するのに役立ちます。皮の部分に含まれるので、皮ごと食べましょう。	
		主食 揚げギョーザ(2個)	ぶた肉 とり肉 だいす		キャベツ いら たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ でんぷん	サラダあぶら		
		主食 生揚げとなすのマーボ炒め	ぶた肉 なまあげ みそ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ 筍	さとう でんぷん	サラダあぶら		
		副菜 もやしときゅうりのナムル			にんじん もやし きゅうり	ごまあぶら			
その他 牛乳		牛にゅう							
8(木)	じもと 地元の なつやさい 夏野菜を 食べよう とうもろ こし	主食 黒糖パン				パン(小麦・乳) くらごとう		631 kcal 下野市は、とうもろこしの栽培が盛んです。収穫するとすぐに産度が落ちてしまうので、地元でとれる新鮮なとうもろこしが食べられるのは、今の時期だけです。味わっていただきましょう。	
		主食 県産野菜のポークビーンズ	ぶた肉 だいす		にんじん トマト にんにく たまねぎ スッキーニ	じゃがいも さとう	サラダあぶら		
		副菜 海藻とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ わかめ こんぶ	きゅうり キャベツ		サラダあぶら		
		その他 ゆでとうもろこし			とうもろこし				
その他 牛乳		牛にゅう							
9(金)	なつやさい 夏野菜を 食べよう ゴーヤ	主食 ご飯				米		678 kcal ゴーヤは苦みが特徴の野菜ですが、給食では苦手な人にも食べるきっかけにしてほしいので、いろいろな工夫をして苦みをおさえています。苦手な人も一口は食べましょう。	
		主食 いわしのかば焼き	いわし			でんぷん さとう	サラダあぶら		
		副菜 ゴーヤチャンプルー	ベーコン たまご		にんじん にんにく キャベツ たまねぎ ゴーヤ		サラダあぶら		
		副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	わかめ だしほし	にんじん ねぎ さやえんどう	じゃがいも			
その他 牛乳		牛にゅう							

7月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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		
おもに体をつくる あか	おもに体の調子を ととの 整えるみどり	おもにエネルギーの もとになる きいろ
あか 魚・肉・卵 大豆製品	みどり 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	きいろ 野菜・くだもの・きのこなど
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質
		炭水化物
		脂質

今月の献立のわらい

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	今日の給食のわらい	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
12(月)	スパイスと夏野菜で、夏を乗り切ろう! 	主食 夏野菜のカレーライス(ご飯) 主菜 // (カレー) 副菜 こんにやくサラダ その他 冷凍みかん その他 牛乳	ふた肉	だっしふんにゅう	にんじん かぼちゃ ビーマン トマト にんにく しょうが たまねぎ なす えだまめ (大型)	米	サラダあぶら	718 kcal 23.8 g 22.3 g	カレーパウダーは、30種類以上のスパイスから作られています。食欲を高めるはたらきがあるので、夏の時期におすすめです。夏野菜と一緒に食べて夏バテを予防しましょう。
13(火)	夏野菜を食べよう モロヘイヤ	主食 ご飯 主菜 鮭の塩焼焼き 副菜 もやしと豚肉の炒め物 副菜 モロヘイヤとトマトの卵スープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	さけ	ふた肉	にんにく にら もやし	米	サラダあぶら	605 kcal 26.4 g 18.1 g	夏にとれるモロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」という意味をもつほど栄養がたくさん入っています。カルシウムは、ほうれん草の3倍以上含まれています。
14(水)	香味野菜で食欲アップ 	主食 ご飯 主菜 ユーリンチー 副菜 キャベツときゅうりのしょうが和え 副菜 わかめスープ その他 牛乳	とり肉	わかめ	ねぎ しょうが	米	サラダあぶら	644 kcal 23.5 g 23.2 g	ユーリンチーのタレには、ねぎやしょう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ね。香味野菜をとり入れて暑い夏を乗り切りましょう。
15(木)	梅で夏バテ防止 	主食 ジャーチャー麺(めん) 主菜 // (肉みそ) 副菜 テンゲン菜といかのソテー その他 梅フルーツポンチ その他 牛乳	ふた肉 みそ	わかめ	にんにく しょうが たまねぎ だけのこしだけ ねぎ	ちゅうかめん(小麦)	ごまあぶら	689 kcal 25.7 g 19.6 g	梅に含まれるクエン酸は、疲れを体に残さないようにするのに役立ちます。今日は梅シロップの酸味がおいしいフルーツポンチを味わいましょう。
16(金)	つめたい豆腐でさっぱり 	主食 ご飯 主菜 豚肉のスタミナ炒め 主菜 冷ややっこ(冷ややっこ) // (小袋しょうゆ) 副菜 キャベツのみそ汁 その他 牛乳	ふた肉	だっしふんにゅう	にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ ビーマン	米	ごま サラダあぶら	612 kcal 27.5 g 19.8 g	豆腐は、消化吸収が良いので、夏バテ気味で食欲がないときに、びったりの食べ物です。冷ややっこで食べると、大豆の味もはっきり味わうことができます。豆腐には、木綿豆腐と絹ごし豆腐の2種類があります。今日の冷ややっこは、舌触り、のどごしがなめらかな絹ごし豆腐です。
19(月)	ふくべとかんぴょうの味の違いを知ろう 	主食 ご飯 主菜 ハンバーグ和風ねぎソース 副菜 かんぴょうのごま和え 副菜 ふくべとホタテのスープ その他 牛乳	とり肉 ふた肉 だし	だっしふんにゅう	トマト たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	米	サラダあぶら	609 kcal 25.4 g 18.7 g	かんぴょうは、ふくべをひものようにむいて乾燥させたものです。ふくべを使った料理は、収穫時期である7月頃にしか食べることができません。スープに入った、やわらかいふくべと、ごま和えのかんぴょう、両方の味を楽しんでください。
20(火)	すっぱい風味がおいしいエスカベージュ 	主食 食パン とちおとめジャム 主菜 アジのエスカベージュ 副菜 テーズサラダ 副菜 マカロニスープ その他 牛乳	あじ	ちゅう	トマト ビーマン パフリカ たまねぎ しょうが レモン	パン(小麦・乳)	サラダあぶら	667 kcal 29.0 g 22.6 g	エスカベージュは地中海料理のひとつで、揚げた魚などを、酸味が効いたマリネ液に漬けこんで食べる料理です。暑さで食欲がない時でもすっぱい風味でさっぱり食べることができます。