

# 9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	野菜・くだもの・きのこなど
たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	炭水化物 脂質

今月の献立のわらい  
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
1(水)	ぶた肉でなつつか夏の疲れを回復	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 キャベツと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉 かまぼこ		たまねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ にんじん さやいんげん	米 しらたき さとう さとう	ごま	631 kcal 24.2 g 21.0 g	ぶた肉に含まれるビタミンB1には、夏バテや疲労回復に効果があります。ビタミンB1の多いぶた肉と野菜を組み合わせて食べることが大切です。
2(木)	しゅんくだもの旬の果物「梨」を味わおう	主食 チーズトースト 主菜 ポークビーンズ 副菜 こんにゃくサラダ その他 梨 その他 牛乳		チーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	パン(小麦・乳) じゃがいも さとう ルウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	658 kcal 28.1 g 22.1 g	梨がお店に出回ると、秋が来たことを感じさせてくれます。夏の暑さで疲れた体に、みずみずしい梨は水分を補給し、疲れを回復させてくれます。今の時期しか食べられない果物です。ぜひ食べてください。
3(金)	うめでなつ夏バテ防止	主食 ごはん 主菜 さんまの梅煮 副菜 もやしと豚肉の炒め物 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 牛乳	さんま		うめ しそ にんにく にら もやし にんじん ねぎ こまつな	米 さとう でんぷん	サラダあぶら	613 kcal 25.1 g 21.5 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。今日は骨まで食べられるさんまの梅煮をどうぞ。
6(月)	スパイスで元気アップ!	主食 ポークカレー(麦ごはん) 主菜 // (カレー) 副菜 アーモンドサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	ぶた肉		だっしふんにゅう にんじん にんにく たまねぎ ハフリカ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 おおむぎ じゃがいも カレールフ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	750 kcal 24.3 g 25.5 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。食欲を出す働きがあるので、また暑いこの季節にもおすすめです。食べて夏バテを予防しましょう。
7(火)	「冷やし中華」について	主食 冷やし中華(麺) 副菜 // (具) その他 // (スープ) 主菜 揚げギョーザ(2個) その他 フルーツポンチ その他 牛乳	たまご とり肉		きゅうり にんじん もやし さとう	ちゅうかめん でんぷん	ごまあぶら	663 kcal 19.7 g 21.9 g	夏を代表する麺料理、冷やし中華は、冷たい中華麺の上に具材をのせて、酢の効いたタレをかけて食べる料理です。酢に含まれる「クエン酸」には、疲れを体に残さない効果があります。さっぱりとした酸味の風味が食欲をかきたてますね。
8(水)	「くきわかめ」について	主食 ごはん 主菜 ハンバーグりんごソースかけ 副菜 くきわかめのきんぴら 副菜 にらと卵のみそ汁 その他 牛乳	とり肉 ぶた肉 だいず		たまねぎ りんご レモン にんにく さつまあげ くきわかめ だしかつおだし たまご みそ にんじん えのきたけ にら	米 さとう でんぷん	サラダあぶら ごま	651 kcal 26.8 g 19.5 g	普段食べているわかめは、薬のやわらかい部分ですが、今日は中心のくきの部分を細く切ったものが使われています。少し固いので歯ごたえを楽しむことができます。また、栄養はくきの方が多く含まれています。
9(木)	ほんば本場しせんふう四川風のマーボー豆腐で、食欲を!	主食 ごはん 主菜 四川風マーボー豆腐 主菜 えびシューマイ(2個) 副菜 パンサンスー その他 牛乳	ぶた肉 とうふ みそ		にんにく ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん もやし	米 さとう でんぷん さとう でんぷん こむぎこ パンこ	サラダあぶら サラダあぶら ごまあぶら ごま	676 kcal 28.5 g 23.5 g	マーボー豆腐は、中国・四川省が本場の料理です。給食では本場の辛さより控えめにしています。ピリ辛の料理には食欲を出す働きがあります。しっかり食べて夏の疲れを回復させましょう。
10(金)	あたままる頭から丸ごと食べられるししゃも	主食 ごはん 主菜 子持ちカラフトししゃもフライ(1~3年1尾 4~6年2尾) 副菜 にらともやしの和え物 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳	だいず		カラフトししゃも (りんご) にら もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん	サラダあぶら	598 kcal 22.4 g 18.7 g	頭から骨ごと食べられるカラフトししゃもやしらす、ちりめんじゃこなどには、骨や歯を作るカルシウムが多く含まれます。カルシウムをとり、体を動かすことで、丈夫な骨に育ちます。毎日コツコツと「骨貯金」を進めましょう。
13(月)	「チキンライス」について	主食 チキンライス 主菜 ツナマヨオムレツ 副菜 彩り野菜サラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	とり肉		たまねぎ にんじん マッシュルーム たまご まぐろ(大豆 セラチン) キャベツ きゅうり ハフリカ アセロラ	米 ルウ(小麦 乳 りんご) さとう でんぷん	サラダあぶら サラダあぶら	637 kcal 22.1 g 24.0 g	今日のチキンライスは、炊きたてのごはんに、炒めた具材を混ぜ合わせています。とり肉、にんじん、たまねぎ、マッシュルームが入ったケチャップ味のごはんです。よく味わって食べましょう。
14(火)	トマトでなつ夏バテ予防	主食 食パン その他 とちおとめジャム 主菜 鮭のマヨパン粉焼き 副菜 粉ふきいも 副菜 トマトとベーコンのスープ その他 牛乳	さけ		たまねぎ バジル たまねぎ にんじん キャベツ トマト ハセリ	パン(小麦・乳) ジャム(いちご) パンこ	ドレッシング(大豆)	694 kcal 29.6 g 23.5 g	夏野菜のトマトには、さわやかな酸味があります。この酸っぱい味が食欲を出したり、消化を助けしてくれる働きがあります。また、さまざまなビタミン類を多く含むので、夏の疲れが残るこの時期にぜひ食べてほしい野菜です。

# 9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		
からだ おもに体をつくる あか	からだ おもに体の調子を ととの 整えるみどり	からだ おもにエネルギーの もとになる きいろ
さかなにく・たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎやかうじゅうがうがいん 牛乳・乳製品・ 大豆製品 小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど
たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物 脂質

**今月の献立のわらい**

なつ かいふく しょじ  
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
15(水)	「七味」 について	主食 ごはん				米		623 kcal 27.0 g 21.0 g	七味唐辛子とは、唐辛子、焼唐辛子、 けしの実、麻の実、粉山椒、黒ごま、ちん 皮の7種類をブレンドしたものを言い、ピ リッとした程よい辛みを感じることができま す。味わって食べてください。
主菜 鶏肉の七味焼き		とり肉		ねぎ にんにく みかん	さとう	ごまあぶら ごま			
副菜 小松菜とえのきたけのおひたし		かつおぶし		こまつな もやし えのきたけ					
副菜 豚汁		ぶた肉 だしかつお ぶし とうふ みそ		ごぼう にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも こんに やく	サラダあぶら			
その他 牛乳				牛にゅう					
16(木)	お彼岸 ぎょうじしよく 行事食	主食 冷やしうどん				うどん		629 kcal 20.7 g 21.1 g	秋分の日をはさんだ7日間を「秋のお彼 岸」と言います。お彼岸は、家族や親族 が集まってお墓参りをし、ご先祖に感謝 する日本の伝統文化です。「おはぎ」を つくってお墓や仏壇に供えたり、近所に 配ったりする習慣があります。
その他 //		(めんつゆ)							
主菜 いかの天ぷら		いか		こむぎこ でんぷん	サラダあぶら				
副菜 なすの天ぷら		なす		米こ	サラダあぶら				
副菜 キャベツと生揚げのごま味噌和え		なまあげ みそ		キャベツ にんじん もやし	さとう	ごま			
その他 おはぎ	あずき			もち米 さとう					
その他 牛乳			牛にゅう						
17(金)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん				米		548 kcal 28.0 g 14.5 g	毎月19日は食育の日、今日は2日早い 「しもつけいっぱいday」です。栃木県民 のソウルフード、モロはネズミザメのことを 指します。今日は味噌バター焼きにしま した。和え物には下野市が日本一をほこ る「かんびょう」を使っています。
主菜 モロの味噌バター焼き		モロ みそ			さとう	バター			
副菜 かんびょうの昆布和え			こんぶ	かんびょう きゅうり にんじん	ごまあぶら				
副菜 にらのかきたま汁		だしかつおぶし た まご とうふ		にら しいたけ にんじん	でんぷん				
その他 牛乳				牛にゅう					
21(火)	じゅうごや 十五夜 ぎょうじしよく 行事食	主食 栗ごはん				米 もち米 くり さとう		536 kcal 23.9 g 13.9 g	今日は十五夜です。十五夜の月は特 に美しく「中秋の名月」とも言われます。 今日の給食で、栗やさんま、しいもなど、 秋の味覚を味わいましょう。
主菜 ホツケの塩焼き		ホツケ							
副菜 かぶの浅漬け		かぶ	かぶのほし きゅうり						
副菜 みそけんちん汁		とうふ みそ	だしにぼし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こんにやく さとい ち	サラダあぶら			
その他 牛乳				牛にゅう					
22(水)	かんこく りょうり 韓国料理 を味わお う	主食 ごはん				米		618 kcal 27.2 g 22.5 g	今日の給食は韓国の料理です。デジプ ルコギとは「豚肉を使った焼肉」、ナムル は「和え物」の意味です。韓国でも主食 はごはんで、どちらもごはんにとてもよく 合うおかずです。
主菜 テジプルコギ		ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん りんご ねぎ		ごま ごまあぶら				
副菜 もやしときゅうりのナムル		もやし きゅうり にんじん		ごまあぶら					
副菜 チンゲン菜と豆腐の卵スープ		とうふ たまご	たけのこ えのきたけ チンゲンサイ	でんぷん	ごまあぶら				
その他 牛乳				牛にゅう					
24(金)	「じゃが いも」 について	主食 ごはん				米		694 kcal 27.6 g 23.2 g	じゃがいもは、「大地のりんご」と呼ばれ るほどビタミンCが多く含まれています。 あまや青くなっているところには、「ソラニ ン」という毒が含まれていることがあるの で、取り除いて使いましょう。
主菜 焼き鳥風煮		とり肉 レバー		しょうが ねぎ	でんぷん さとう	サラダあぶら			
副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え		ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ うめ(りんご)						
副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁		みそ	だしにぼし わかめ	にんじん たまねぎ	じゃがいも				
その他 牛乳				牛にゅう					
27(月)	いかに 食べて 夏バテ 予防	主食 ごはん				米		589 kcal 29.1 g 17.9 g	いかにには、「タウリン」という栄養が多く 含まれています。タウリンは、疲れをとり 体力を回復したり、血管を丈夫にして病 気を予防したりするのに役立ちます。残 暑が残るこの時期に取り入れたい食材で す。
主菜 いかのねぎ塩焼き		いか		しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごま ごまあぶら			
副菜 キャベツときゅうりのレモン和え			キャベツ きゅうり レモン		さとう				
副菜 生揚げと野菜のうま煮		とり肉 なまあげ だしかつおぶし	にんじん だいこん たけのこ しいたけ さやいんげん	さとう	サラダあぶら				
その他 牛乳				牛にゅう					
28(火)	てつぶん 鉄分と うま味が たっぷり あさり	主食 照り焼きチキンサンド(丸パン)				パン(小麦・乳)		659 kcal 28.8 g 25.6 g	あさりには、コハク酸という美味成分が 含まれていて料理を格段においしくして くれます。また、日本人に不足しがちな 鉄分やビタミンが多いので、成長期のみ なさんにはぜひ食べてほしい食品です。
主菜 //		(チキン)	とり肉	にんにく	ジャム(いよかん なつみかん みかん オレンジ)				
副菜 海藻サラダ			こんぶ わかめ	きゅうり にんじん もやし	ドレッシング(レモ ン)				
副菜 あさりのチャウダー		ベーコン あさり	牛にゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム バ ゼリ	じゃがいも ルウ (小麦・乳)				
その他 牛乳				牛にゅう					
29(水)	さつま汁 とは?	主食 ごはん				米		595 kcal 26.8 g 17.4 g	さつま汁とは、薩摩(今の鹿児島県)に 伝わる郷土料理で、とり肉を使用した具 だくさんのみそ汁です。さつまいもが入っ ているとは限らず、しいもなどが使われる こともあります。今日は、さつまいもを入 れました。
主菜 サバの塩焼き		サバ							
副菜 小松菜とキャベツのおひたし		かつおぶし		にんじん キャベツ こまつな					
副菜 さつま汁		とり肉 だしかつお ぶし あぶらあげ みそ		ごぼう にんじん だいこん ねぎ	さつまいも				
その他 牛乳				牛にゅう					
30(木)	「巨峰」 について	主食 ミニ黒糖パン				パン(小麦・乳) 黒さとう		593 kcal 23.2 g 20.8 g	巨峰は、日本産のぶどう品種の1つ です。1粒10~15gと大きく、香りが良く、 甘みが強くやさしい酸味があります。皮 に白い粉(ブルーム)がついているものほ ど新鮮です。
主菜 チキンとなすのトマトペンネ		とり肉	にんにく たまねぎ トマト なす パセ リ		パンネ(小麦) さ らダあぶら				
副菜 角切り野菜スープ		ベーコン	にんじん キャベツ とうもろこし えだ まめ(大豆)	じゃがいも	サラダあぶら				
その他 巨峰				ぶどう					
その他 牛乳				牛にゅう					