

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

今月の献立のねらい

あつ ま 暑さに負けない
しよくよく で しよく 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	今日の給食のねらい	こんだて	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		エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
			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			
1(金)	なつやさい 夏野菜を たべよう モロヘイ ヤ	主食 タコライス(ごはん)					米		660 kcal 夏にとれるモロヘイは、アラビ ア語で「王様の野菜」と言われる ほど栄養がたくさん入っています。 28.2 g カルシウムは、ほうれん草の3倍以 上含まれています。 24.5 g タコライスは、沖縄県で食べられ ている料理です。ごはんの上に チーズ、野菜、タコスのをせて食 べましょう。	
		主菜 // (具)	牛肉 ぶた肉	(乳)	トマト にんにく たまねぎ	さとう ルウ(小麦 大豆 りんご)	サラダあぶら			
		副菜 // (ボイル野菜)			ピーマン キャベツ					
		その他 // (スライスチーズ)		チーズ						
		副菜 モロヘイヤとたまごのスープ	ベーコン たまご		モロヘイヤ にんじん ねぎ					
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう						
4(月)	つめ 冷たい とうふ 豆腐で さっぱり	主食 ごはん					米		680 kcal 豆腐は、消化吸収が良いので、 なつ 夏バテ気味で食欲がないときに、 28.6 g ぴったりのお食事です。豆腐に は、木綿豆腐と絹ごし豆腐の2種 25.2 g 類があり、今日の豆腐は、舌ざわ り、のどごしがなめらかな絹ごし豆 腐です。 かいそう 海藻サラダに豆腐のをせ、ドレ ッシングをかけて食べます。	
		主菜 とりにく 鶏肉のから揚げ	とり肉		しょうが にんにく	でんぷん	サラダあぶら			
		副菜 とうふ 豆腐と海藻のサラダ(豆腐)	とうふ							
		副菜 かいそう // (海藻サラダ)	わかめ こんぶ	にんじん きゅうり もやし						
		副菜 あお // (青じそドレッシング)				ドレッシング(レモ ン)				
		副菜 こまつな 小松菜のかきたま汁	だしかつおぶし た まご	にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	でんぷん					
その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう								
5(火)	なつ 夏バテ かいしょう 解消 えだまめ 枝豆 えいよう の栄養	主食 コッペパン チョコクリーム					パン(小麦・乳) チョコクリーム (乳)		643 kcal えだまめ 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 29.2 g B1・ビタミンB2・カルシウム・食 物せんい・鉄などが多く含まれて います。特にビタミンB1には、疲 れた体を元気にするなど、夏バテ 17.6 g 防止に役立ちます。	
		主菜 かいそう カレイの香草パン粉焼き	カレイ	チーズ	パザル にんにく	パンこ	オリーブオイル			
		副菜 ひよこまめ ひよこ豆とコーンのソテー	ひよこまめ ベーコ ン		とうもろこし えだまめ(大豆)					
		副菜 やさい 野菜のトマトスープ	にんじん トマト さやいんげん セロリ にんにく たまねぎ		じゃがいも マカロ ニ	サラダあぶら				
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう						
6(水)	なつやさい 夏野菜 きゅうりで 水分 補給	主食 ごはん					米		622 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 26.9 g した歯ごたえを楽しめる野菜で す。水分補給は、飲み物からだけ 20.6 g でなく、野菜からもできます。夏の おやつとして食べるのもいいです ね。	
		主菜 ぶたにく 豚肉とキムチの炒めもの	ぶた肉		にら もやし しめじ はくさいキムチ (りんご)	サラダあぶら				
		副菜 ちゅうか きゅうりの中華漬け			きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら			
		副菜 はるさめ 春雨入りわかめのスープ	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	はるさめ	ごまあぶら			
		その他 こざかな アーモンド小魚		いわし		さとう	ごま アーモンド			
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう						
7(木)	たなばた 七夕 ぎょうじしよく 行事食	主食 さけ 鮭とかんぴょうのちらし寿司(酢飯)			かんぴょう		米 さとう		619 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。 23.9 g 給食では、織姫のつむぎ糸に見 12.6 g たてた「そうめん汁」を取り入れま した。デザートフルーツポンチに は、お星さまのゼリーが入ってい ますので探してみてください。	
		主菜 さけ // (鮭フレーク)	さけ		ごぼう	サラダあぶら	ごま			
		主菜 きんし // (錦糸たまご)	たまご		さやえんどう	さとう	でんぷん	サラダあぶら		
		副菜 こぶくろ // (小袋のり)		のり						
		副菜 じる そうめん汁	なると とうふ だし かつおぶし	にんじん こまつな えのきたけ しいた け	そうめん					
		その他 フルーツポンチ	牛にゅう かんてん	いちご レモン パイナップル オレンジ みかん もも	さとう					
その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう								
8(金)	スパイス と夏野菜 で 夏を 乗り切ろ う!	主食 なつやさい 夏野菜のカレーライス(麦ごはん)					米 おおむぎ		736 kcal 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。 25.1 g 欲を高めるはたらきがあるので、 夏の時期にもおすすめです。夏 野菜と一緒に食べて夏バテを予 防しましょう。 25.0 g	
		主菜 なつやさい // (夏野菜カレー)	ぶた肉		トマト かぼちゃ ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ なす え だまめ(大豆)	カレールー(小麦 乳 大豆 りんご バナナ)	サラダあぶら			
		副菜 やさい こんにゃくと野菜のサラダ			にんじん アスパラガス キャベツ	こんにゃく ドレ ッシング(レモン)				
		その他 けんさん 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 ぎゅうにゅう 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ギーです

今日の献立のねらい

あつ ま
暑さに負けない
しょくよく で しょくじ
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	今日の給食のねらい	こんだて	使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです				一口メモ	
			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			
			<small>さかなにく たまご</small> 魚・肉・卵 <small>だいず せいひん</small> 大豆製品	<small>ぎゅうにゅう にゅうせいひん</small> 牛乳・乳製品・ <small>こさかな かい</small> 小魚・海そう	<small>やさい</small> 野菜・くだもの・きのこなど	<small>こめ</small> 米・パン・ <small>めん いも</small> めん・いも	<small>あぶら</small> 油・バター <small>ごま</small> ごま	
			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

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る ととのえるみどり	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

今月の献立のねらい

あつ ま
暑さに負けない
しよくよく で しよく
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	今日の給食のねらい	こんだて	たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	炭水化物	脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
11(月)	ちょうしょく 朝食 レシピ ゆうしゅうさく 優秀作 ひん 品 みなみかわち (南河内 だいにちゅう 第二中)	主食 なつ はたけ はん 夏の畑ご飯(ごはん) 主菜 " (具) 副菜 きゅうりの浅漬け 副菜 かみなり汁 " (小袋のり) その他 きゅうにゅう 牛乳					641 kcal 30.0 g 21.8 g	下野市では、毎年「朝食の簡単レシピ」を児童生徒から募集しています。今回給食で再現したのは、南河内第二中代表作品の「夏の畑ご飯」です。夏の食材を使い、高野豆腐に肉のうま味がしみこんだごはんとの相性がぴったりです。
12(火)	こくたい おうえん 国体応援 メニュー へいせい ねん 平成30年 たいかい 大会 ふくいけん 福井県	主食 さばサンド(丸パン) 主菜 " (さばから揚げ) 副菜 " (サラダ) 副菜 コンソメスープ その他 すいか その他 きゅうにゅう 牛乳					681 kcal 27.6 g 25.5 g	国体応援メニュー3回目は平成30年の開催地、福井県の郷土料理です。福井県の若狭湾でとれるさばが有名です。とれたさばを京都へ運んだ道は、さば街道とも呼ばれ、さばを使った名物料理も生まれています。今日は、揚げたさばを、たっぷりの野菜と一緒にパンではさみ「さばサンド」でいただきます。
13(水)	うめ 梅で なつ 夏パテ ぼうし 防止	主食 ごはん 主菜 いかの生姜焼き 副菜 こまつな ばいにく あ 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 しおにく 塩肉じゃが その他 きゅうにゅう 牛乳					591 kcal 27.3 g 14.7 g	梅にはクエン酸が多く含まれ、疲れを体に残さないようにするのに役立ちます。また、カルシウムの吸収をよくする働きもあるので成長期のみなさんにおすすめの食材です。また、暑さで食欲がない時でも梅の酸味でさっぱり食べることができます。
14(木)	にんにく パワーで 食欲 アップ	主食 ガーリックトースト 主菜 ポークビーンズ 副菜 かいそう 海藻とじゃこのサラダ その他 ひゅうがなつ 日向夏ゼリー その他 きゅうにゅう 牛乳					659 kcal 24.8 g 23.2 g	ガーリックトーストに使われているガーリックは「にんにく」のことで、にんにくのにおいの成分は「アリシン」というものです。アリシンは、食欲を高めてくれ、体を元気にしてくれます。
15(金)	なつやさい 夏野菜を たべよう ゴーヤー	主食 ごはん 主菜 しろみぎかな に 白身魚のレモン煮 副菜 ゴーヤーチャンプルー 副菜 たま 玉ねぎとわかめのみそ汁 その他 きゅうにゅう 牛乳					634 kcal 28.8 g 20.7 g	ゴーヤーは別名「にがうり」というくらい、苦みが特徴の野菜です。給食では苦手な人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。思っていたより苦くないはずですので、ぜひ一口はチャレンジしてみてください。
19(火)	しもつけ いっぱい day ふくべと かんびよ ちが うの違 を し 知 ろ う	主食 ごはん 主菜 ぶたにく 豚肉のみそスタミナ炒め 副菜 ゆでとうもろこし 副菜 ふくべとホタテの中華風スープ その他 きゅうにゅう 牛乳					621 kcal 26.7 g 20.5 g	私たちが普段食べているかんぴょうは、ふくべをひものようにむいて乾燥させたものです。生の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。スープのだしを吸い込んだふくべと、スタミナ炒めのかんぴょう、両方の味や食感を楽しんでください。
20(水)	つめ 冷たい うどん で なつ 夏パテを ふ 吹き飛ば せ	主食 ひ 冷やしサラダうどん(うどん) " (サラダ) 副菜 " (小袋めんつゆ) " (小袋マヨネーズ風ドレッシング) 主菜 なまあ やさい 生揚げの野菜あんかけ その他 フローズンヨーグルト その他 きゅうにゅう 牛乳					712 kcal 26.6 g 26.3 g	暑い日には、のど越しが良く冷たい麺料理が食べやすいですね。そうめんやうどんだけだと栄養のバランスが偏ってしまいます。給食では、たんぱく質やビタミン、無機質など栄養のバランスを考えた献立になっています。残さず食べてください。