

# 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		
おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとに エネルギーの もとになる きいろ
さかなく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうじゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	こめ 米・パン・ めん・いも
たんぱく質	ビタミン・無機質	たんすいけいぶつ 炭水化物
からだ から あか	からだ ちようし ととの 整えるみどり	からだ ちようし ととの 整えるみどり
たんぱく質	ビタミン・無機質	たんすいけいぶつ 炭水化物
たんぱく質	ビタミン・無機質	たんすいけいぶつ 炭水化物

今月の献立のねらい

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	今日の給食のねらい	こんだて	たんぱく質	ビタミン・無機質	たんすいけいぶつ 炭水化物	しつ 脂質	エネルギー たんぱく 質 脂質	一口メモ
1(月)	レモン 効果で 夏の 乗り 切り 	主食 ごはん 主菜 鶏肉のレモン煮 副菜 きゅうりの昆布漬け 副菜 切り干し大根の煮つけ その他 牛乳	とりにく	こんぶ	にんじん きゅうり にんじん さやいんげん きりぼしだいこん しいたけ	さとう サラダあぶら	667 kcal 23.6 g 23.8 g	レモンのすっぱい味は、クエン酸 といつて体の疲れをとる働きがあ ります。また、疲れや肩こり、筋肉 痛などの予防にも効果があるとさ れています。暑さで食欲がない時 に、レモンの酸味でさっぱりと食 べることもできます。
2(火)	ジャー ジャー は どんな りょう り 料理	主食 ジャージャー麺 (麺) 主菜 // (肉みそ) 副菜 チ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 	ぶた肉 みそ	いかに	チンゲンサイ キャベツ とうもろこし いちご みかん バイナップル もも う め	さとう ごまあぶら バター(乳)	698 kcal 26.1 g 19.8 g	ジャージャー麺は、ひき肉と野菜 を炒め、みそやトウバンジャンなど の調味料で味つけたあんを、麺 にかけて食べる料理です。強火 でジャージャーと音をたてて炒め るので、ジャージャー麺というそう です。
3(水)	なつやさい 夏野菜を た 食べよう 「さやえん どう」	主食 豚丼 (ご飯) 主菜 // (豚丼の具) 副菜 小松菜ののりあえ 副菜 生揚げとさやえんどうのみそ汁 その他 牛乳 	ぶた肉 かまぼこ	のり	たまねぎ にんじん こまつな もやし にんじん さやえんどう キャベツ	さとう ごまあぶら	635 kcal 25.6 g 21.7 g	初夏に旬を迎えるさやえんどう は、別名「きぬさや」とも呼ばれて います。へたの部分を手で折つ て、筋を取ってから調理します。さ やえんどうの食感と香りを楽しん でください。
4(木)	なつ 夏バテ かいし 解消 えだま えい の栄養	主食 ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 キャベツの浅漬け 副菜 肉じゃが 	いわし	うめ しそ	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ(大豆) たまねぎ ずいか	さとう ごま サラダあぶら	632 kcal 24.6 g 16.4 g	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には、疲 れたからだを元気にしたり、夏バ テ防止に役立ちます。
5(金)	たなばた 七夕 ぎょうし 行事食	主食 手巻き寿司 (酢飯) その他 // (のり) 主菜 // (厚焼卵) 副菜 // (棒きゅうり2本) 副菜 // (かんぴょう煮) 主菜 ほし 星形コロケ 副菜 ひ 冷やしそうめん汁 その他 牛乳	たまご	のり	きゅうり かんぴょう たまねぎ にんじん こまつな だいこん	さとう ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	628 kcal 21.1 g 18.7 g	7日は七夕です。おり姫の紡ぐ 糸に見たてた「そうめん汁」を給食 にとり入れました。そうめんは、の ど越しもよく、暑さで食欲がなく なってしまう夏にも食べやすいで すね。また、おり姫とひこ星が満 点の星の下で出会えるように、星 の形をしたコロケも付けました。
8(月)	じもと 地元の なつやさい 夏野菜を た 食べよう 「とうもろ こし」	主食 夏野菜のカレーライス(ご飯) 主菜 // (カレー) 副菜 野菜サラダ  副菜 ゆでとうもろこし その他 牛乳	ぶた肉	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(大豆)	カレー(小麦・乳)く ろざとう ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	720 kcal 24.3 g 25.0 g	夏野菜の代表ともいえる「とうも ろこし」。下野市は、とうもろこしの 栽培が盛んです。地元で収穫され たものが届けられていますので、 鮮度が良く、甘みもたっぷりです。 味わっていただきましょう。
9(火)	トマトの えい 栄養	主食 黒糖ロールパン 主菜 白身魚の香草パン粉焼き 副菜 キャベツのソテー 副菜 豆とソーセージのトマト煮 その他 牛乳	ホキ	チーズ	パジル にんにく キャベツ とうもろこし ビーマン にんじん トマト たまねぎ (りんご)	パン(小麦・乳)く ろざとう ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	703 kcal 30.6 g 23.1 g	「トマトが赤くなると医者が青くな る」ということわざがあるように、ト マトには、ビタミンAやCなどの栄 養がたくさん含まれています。特 にトマトの赤い色を作り出す「リコ ピン」は、生活習慣病の予防が期 待されている成分です。

# 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

今月の献立のねらい

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		たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
			からだ おもに体をつくる あか	からだ ちょうし おもに体の調子を ととの 整えるみどり							
10(水)	朝食 レシピ 優秀作品 (石橋中)	主食 油揚げ丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしのおひたし 副菜 じゃがいもとさやいんげんのみそ汁 その他 牛乳	さかなく たまご 大豆製品	ぎゅうじゅうせいひん 牛乳・乳製品・小魚・海そう	たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	595 kcal	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、石橋中 代表の「簡単 油揚げ丼」です。油揚げ、豚肉、なす、しめじを甘辛く煮て、卵を加え、どんぶりにしました。
11(木)	夏野菜を食べよう 「ゴーヤ」	主食 冷やしうどん 主菜 小袋めんつゆ 主菜 ちくわの磯辺揚げ(2本) 副菜 ゴーヤチャンプルー その他 日向夏ゼリー その他 牛乳	さかなく たまご 大豆製品	ぎゅうじゅうせいひん 牛乳・乳製品・小魚・海そう	たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	610 kcal	ゴーヤは、グリーンカーテンなどで、夏の省エネ対策にも使われるツル性の植物です。ゴーヤの味は、別名「にがうり」というくらいなので、苦みがあります。給食の「ゴーヤチャンプルー」は、この苦みを和らげる工夫をしていますので、食べてみてください。
12(金)	夏野菜を食べよう 「とうがん」	主食 ごはん 主菜 あじの塩焼き 主菜 豆腐と海藻のサラダ(豆腐) 副菜 // (海藻サラダ) 副菜 // (小袋ドレッシング) 副菜 冬瓜のスープ その他 牛乳	さかなく たまご 大豆製品	ぎゅうじゅうせいひん 牛乳・乳製品・小魚・海そう	たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	596 kcal	冬瓜は夏野菜ですが、漢字で書くと「冬の瓜」と書きます。夏に収穫して風通しの良いところにおいておくと、冬まで保存できることから、この名前がつけました。ほとんどが水分ですが、ビタミンも含まれているので、ひふの健康を守ってくれます。
16(火)	きゅうりについてしろう	主食 ツナトースト 副菜 アーモンドサラダ 副菜 レタススープ その他 冷凍みかん その他 牛乳	さかなく たまご 大豆製品	ぎゅうじゅうせいひん 牛乳・乳製品・小魚・海そう	たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	699 kcal	きゅうりは95%以上が水分なので、シャキシャキした食感を楽しむ野菜です。のどが渇いた時に、飲み物だけでなく、水分の多い野菜からでも補給することができますので、夏のおやつとして食べるのもいいですね。
17(水)	夏野菜を食べよう 「モロヘイヤ」	主食 ごはん 主菜 ならまんじゅう(1個) 副菜 青椒肉絲 副菜 モロヘイヤとトマトのスープ その他 牛乳	さかなく たまご 大豆製品	ぎゅうじゅうせいひん 牛乳・乳製品・小魚・海そう	たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	553 kcal	モロヘイヤは、病気に負けないカロテンやビタミンC、疲労回復に効果のあるビタミンBと栄養たっぷりの夏野菜です。また、丈夫な骨や歯を作ってくれるカルシウムも多く含まれています。
18(木)	ふくべと かんぴょう 干瓢の 味わいの ちがいを しろう	主食 ごはん 主菜 ハンバーグにらソースかけ 副菜 かんぴょうのごま和え 副菜 ふくべと湯波のみそ汁 その他 牛乳	さかなく たまご 大豆製品	ぎゅうじゅうせいひん 牛乳・乳製品・小魚・海そう	たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	616 kcal	わたしたちがいつも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。ふくべは、収穫期の7月しか食べることができません。和え物には、乾燥させたかんぴょうを使っています。「ふくべ」と、「かんぴょう」両方の味の違いを楽しんでください。
19(金)	食事をたのしみよう	主食 ごはん 主菜 ユーリンチー 副菜 もやしときゅうりのナムル 副菜 わかめとえのきたけのスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	さかなく たまご 大豆製品	ぎゅうじゅうせいひん 牛乳・乳製品・小魚・海そう	たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	671 kcal	食事のおいしさは味だけではなく、いい匂いや、見た目よく盛り付ければ食事を目で楽しむこともできます。五感をフルに活用しながら食事を楽しんでください。明日から夏休みになります。休み中も規則正しい食生活を送りましょう。