

# 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
さかなく たまご 肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど
たんぱく質	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
2(月)	スパイス と夏野菜 で元気に スタート!	主食 夏野菜のカレーライス(ご飯)				米		729 kcal 23.6 g 24.3g	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 増進の効果があるので、残暑の時 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。
		主菜 //	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(大型)	カレー(小麦・ 乳・大豆・りんご・ パチア)	サラダあぶら		
		副菜 キャベツとコーンのサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	サラダあぶら			
		その他 冷凍みかん			みかん				
		その他 牛乳			牛にゅう				
3(火)	ぶた肉で 夏の疲れ を回復	主食 豚丼(ご飯)				米		625 kcal 24.8 g 21.0g	豚肉に含まれるビタミンB1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。
		主菜 //	ぶた肉 かまぼこ		たまねぎ	さとう しらす でんぷん			
		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 キャベツと油あげのみそ汁	あぶらあげ みそ	だしほし	にんじん キャベツ さやいんげん				
		その他 牛乳			牛にゅう				
4(水)	かみなり 汁 について 知ろう	主食 ご飯				米		589 kcal 29.1 g 17.2 g	かみなり汁は、栃木県の特産物の かんぴょうが入った汁に、稲妻に見 立てたきざみのりをのせて食べる科 理です。豆腐を炒めたときにジャ ジャッと雷のような大きな音がするた め、この名がついたともいわれてい ます。
		主菜 宗田かつおのゆずみぞれ煮	かつお		だいこん ゆず しょうが	さとう でんぷん			
		副菜 もやしと豚肉の炒め物	ぶた肉		にら にんにく もやし	でんぷん	サラダあぶら		
		副菜 かみなり汁	だしかつおぶし と り肉 とうふ たまご		にんじん ねぎ かんぴょう こぼろ		サラダあぶら		
		副菜 //							
5(木)	酢と梅の クエン酸 で 夏バテ 回復	主食 ミニ米粉パン				米粉パン(小麦・ 乳)		747 kcal 26.0 g 23.2 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。 お酢や梅に含まれる「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や梅の風味 が食欲をかきたてますね。
		主菜 冷やし中華(麺)			ちゅうかめん(小麦)	ごまあぶら			
		副菜 //	とり肉 たまご	くきわかめ	にんじん きゅうり もやし	さとう でんぷん	サラダあぶら		
		副菜 //							
		主菜 あげ餃子(1~3年2個・4~6年3個)	ぶた肉		にら キャベツ ねぎ にんにく	ごむぎこ さとう	サラダあぶら ごま あぶら		
6(金)	ビビンバ について	主食 ビビンバ丼(ご飯)				米		594 kcal 25.7 g 20.8 g	ビビンバは、韓国で定番料理で す。お肉とナムルをご飯にのせ、混 ぜて食べます。牛肉たっぷりのビビ ンバの具とさっぱりした味のナムルを 味わっていただきます。
		主菜 //	牛肉		しょうが にんにく	さとう	サラダあぶら		
		副菜 //			もやし こまつな にんじん		ごまあぶら		
		副菜 わかめと豆腐のスープ	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう				
		副菜 アーモンド小魚		かたぢいわし		さとう	アーモンド ごま		
9(月)	ほんば 本場 四川風の マーボー 豆腐で 食欲を!	主食 ご飯				米		665 kcal 29.0 g 22.7 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 辛さを控えめにしています。ピリ辛 の料理には食欲を増進させてくれま す。しっかり食べて夏の疲れを回復 させましょう。
		主菜 四川風マーボー豆腐	とうふ みそ ぶた 肉 だいず		ねぎ にんにく	さとう でんぷん	サラダあぶら		
		主菜 ポークシューマイ(1~3年1個・4~6年2個)	ぶた肉		たまねぎ しょうが	ごむぎこ パンこ でんぷん さとう			
		副菜 パンサンスー			にんじん きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま		
		その他 牛乳			牛にゅう				
10(火)	ちょうしよく 朝食 レシピ 優秀作 品 (石橋小)	主食 コッペパン				パン(乳・小麦)		649 kcal 29.1 g 19.2 g	今回の朝食レシピ優秀 作品は、 石橋 小学校 代表の「トマトと春 雨のスープ」です。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増進させたり、 消化を助けてくれる働きがあります。
		主菜 鮭ときのこのホイル焼き	さけ		ぶなしめじ えのきたけ エリンギ		バター		
		副菜 粉ふきいも			パセリ	じゃがいも			
		副菜 トマトと春雨のスープ	ベーコン		にんじん キャベツ トマト パセリ	はるさめ	サラダあぶら		
		その他 牛乳			牛にゅう				
11(水)	しゅん くだもの 旬の果物 「梨」を 味わおう	主食 ご飯				米		595 kcal 27.4 g 17.2 g	梨がお店に出ると、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。 時期しか食べられない果物です。ぜ ひ食べてください。
		主菜 ホッケの塩焼き	ホッケ						
		副菜 切りこんぶ煮	あぶらあげ さつま あげ だしかつおぶし	こんぶ	にんじん	しらす さとう	サラダあぶら		
		副菜 豚汁	だしかつおぶし ぶ た肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ だいこん	じゃがいも こんに ゃく	サラダあぶら		
		その他 梨			なし				
12(木)	「インディ アンポテ ト」って どんな 料理?	主食 黒糖ロールパン				パン(乳・小麦) くる み さとう		685 kcal 25.2 g 21.7 g	カレー粉で下味をつけた豚肉と じゃがいもを油で揚げ、炒めた玉ねぎ・人参・ビーマンと一緒にケチャッ プ等で味付けした料理です。暑い日 でもカレーの香りが食欲をそそります。
		主菜 インディアンポテト	ぶた肉		にんじん ビーマン たまねぎ(りんご こ)	じゃがいも でんぷ ん さとう	サラダあぶら		
		副菜 角切野菜スープ	ベーコン		にんじん キャベツ だいこん とうも ろこし えだまめ(大型)		サラダあぶら		
		その他 オレンジ(2切れ)			オレンジ				
		その他 牛乳			牛にゅう				

# 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			
おもちに体をつくる あか	おもちに体の調子を ととの 整えるみどり	おもちにエネルギーの もとになる きいろ	
さかないく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ こごまな かい 小魚・海そう	こめ 米・パン・ めん・いも	あぶら 油・バター ごま
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 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	たんぱく質 炭水化物	脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
13(金)	じゅうごや 十五夜 きょうじしよく 行事食	主食 ご飯 主菜 さんまの梅煮 副菜 ほうれん草ととり肉の和え物 副菜 みそけんちん汁 その他 月見デザート その他 牛乳	さんま	とり肉 とうふ みそ	ほうれん草 もやし とうもろこし にんじん ねぎ だいこん ごぼう	米 さとう でんぷん	サラダあぶら	687 kcal 25.2 g 23.1 g	ことし じゅうごや がつ にち 今年の十五夜は9月13日です。お つきみ しゅうかんちゅうごく つた 月見の習慣は中国から伝わりました じゅうごや つき とく うつく ちゅうしん が、十五夜の月は特に美しく「中秋 きょう の名月」ともいわれています。今日の きゅうよく さと あき み 給食で、さんまや里いもなど秋の味 かく あじ 覚を味わいましょう。
17(火)	チーズで とろう カルシウム	主食 はちみつレモントースト 主菜 ポークビーンズ 副菜 海藻サラダ その他 ベビーチーズ その他 牛乳	だいきす ぶた肉	わかめ こんぶ	にんじん トマト たまねぎ にんじん きゅうり だいこん	パン(乳・小麦) さ とう はちみつ じゃがいも さとう (小麦・牛乳・りんご)	バター サラダあぶら	680 kcal 26.5 g 25.0 g	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳や 乳製品のカルシウムは、 きゅうりつ たか とちよう 吸収率が 高いのが特徴です。料 り 理しなくてもそのまま食べられるもの が多いので、毎日 手軽にとれます。 ぎゅうにゅう にゅうせいひんちゅうしん 牛乳・乳製品を 中心にいろいろ しよくん く あ な食品を組み合わせてとるようにしま しょう。
18(水)	しもつけ いっぱい day	主食 ご飯 主菜 モロのからあげねぎソース 副菜 かんぴょうのごま酢和え 副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁 その他 牛乳	モロ だしかつおぶし		しょうが にんにく ねぎ にんじん かんぴょう きゅうり もやし	米 米こ さとう でん ぷん	サラダあぶら ごま あぶら	595 kcal 26.9 g 18.4 g	まいつき にち しよくい きょう いちにち 毎月19日は食育の日、今日は1日 はや 早い「しもつけいっぱいday」です。 とちぎ けみん 栃木 県民のソウルフード、モロに下 もつけはん つか 野市産のねぎをたっぷり使ったソー スでかめしました。
19(木)	チキンラ イスにつ いて	主食 チキンライス 主菜 ツナマヨムレツ 副菜 シーフードサラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	とり肉	たまご まぐる(大 豆・ゼラチン)	にんじん たまねぎ マッシュルーム さとう でんぷん	米 フラワー (小麦・乳・りんご)	サラダあぶら	657 kcal 25.3 g 24.2 g	きょう 今日のチキンライスは、炊きたての 「はん いた ぐさい ま あ ご飯に、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、 はい マッシュルームが入ったケチャップ あじ あじ た 味のごはんです。よく味わって食べ ましょう。
20(金)	ひが お彼岸 きょうじしよく 行事食	主食 冷やしうどん (麺) " (めんつゆ) 主菜 いかの天ぷら 副菜 なすの天ぷら 副菜 キャベツと生あげのごまみそ和え その他 おはぎ その他 牛乳	うどん	いか	なす にんじん キャベツ もやし	うどん 米こ でんぷん	サラダあぶら	683 kcal 21.6 g 21.0 g	しゅうぶん ひ 秋分の日をはさんだ7日間を「秋の ひが お彼岸」といいます。お彼岸は、家 ぞく しんぞく あつ はかま 族や親族が集まってお墓参りをし、 せんぞ かんしゃ にほん でんとうぶんか ご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 そな きんじよ ぼ に供えたり、近所に配ったりする習 うかん 慣があります。
24(火)	トマトで なつ 夏バテ よぼう 予防	主食 食パン チョコレートクリーム 主菜 かわいひの香草パン粉焼き 副菜 じゃがいもとコーンのソテー 副菜 生トマトとベーコンのスープ その他 牛乳	パン(乳・小麦) チョコ(乳)	かわい	パプリカ にんにく さやいんげん にんじん とうもろこし	パン(乳・小麦) チョコ(乳)	オリブオイル サラダあぶら	669 kcal 29.6 g 20.1 g	なつやさい 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 ぞうん たす を増進させたり、消化を助けてくれる はたら 働きがあります。また、さまざまなビタ るい おお ぶく なつ つか ミン類を多く含むので、夏の疲れや のこ 残るこの時期にぜひとってほしい野 い 菜です。
25(水)	じゃがいも について しろう	主食 ご飯 主菜 焼き鳥風煮 副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳	とり肉 レバー	ちりめんじゃこ	しょうが ねぎ こまつな キャベツ うめ(りんご)	米 でんぷん さとう	サラダあぶら	697 kcal 28.1 g 23.9 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。 芽や青くなっているところには、「ソ らん」という毒が含まれていることが あるので、芽のところは取り除いて使 いましょう。
26(木)	つめ 冷たい とうふで さっぱり サラダ	主食 ご飯 主菜 ハンバーグ和風ソース 主菜 とうふサラダ (とうふ) 副菜 " (サラダ) 副菜 " (ドレッシング) 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳	とり肉 ぶた肉 だ いす	とうふ	しょうが にんにく レモン だいこん たまねぎ わかめ きゅうり もやし	米 でんぷん さとう	サラダあぶら	625 kcal 29.5 g 19.1 g	とうふ だいきす つく 豆腐は大豆から作られますが、大 いす しょうかきゅうしゅうよう 豆よりも消化吸収が良いので、夏バ ぎみ しょくよく テ気味で食欲がないときにぴったり の食べ物です。冷ややっこで食べる たい と大豆の味もじっくり味わうことがで きま す。今日はたっぷりの野菜といっ しよにサラダ風にしました。
27(金)	あたま まる 頭から丸 たご食べ られるし しゃもでカ ルシウム	主食 ご飯 主菜 子持ちカラフトしゃもフライ(1~3年1尾・4~8年2尾) " (ソース) 副菜 にらともやしの和え物 副菜 さつま汁 その他 牛乳	だいきす	カラフトシヤモ	ゆめ(りんご)	パンこ こむぎこ でんぷん	サラダあぶら	601 kcal 23.0 g 19.4 g	あたま ぼね た 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 ほね は つく おお は、骨や歯を作るカルシウムが多く ふく からだ 含まれます。カルシウムをとり、体を うご 動かすことで、骨にカルシウムがたま ります。毎日コツコツと「骨 貯金」を すす 進めましょう。
30(月)	おやこどん 親子丼に ついて	主食 親子丼 (ご飯) 主菜 " (親子丼の具) 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 牛乳	とり肉 たまご	こんぶ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	米 さとう でんぷん	グリーンピース ごまあぶら	617 kcal 27.0 g 20.2 g	にく とり肉とたまごを使っていることか ら、親子丼という名前がつけました。 にく とり肉とたまごもからだをつくる良質 のたんぱく質がたくさん含まれている えいよう まんてん ので、栄養 満点です。