

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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
おもに体をつくる	おもに体の調子を整えるみどり	おもにエネルギーのもとになる				
あか	あざ	あじ	あま	あま	あま	あま
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海苔	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン めん・いも	米 油・バター ごま		

今月の献立のねらい
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	今日の給食のねらい	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化合物	脂質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
2(月)	豚肉で夏の疲れを回復	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 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳						637				豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つ栄養素で、ごはんやパンなどに含まれる糖質を、体の中でエネルギーに変える時に必要です。
3(火)	なすのおいしい季節です	主食 ごはん 主菜 なすのマーボー炒め 副菜 春巻き 副菜 わかめスープ その他 牛乳						681				秋は、なすが一番おいしくなる季節です。夏にとれるなすは水分が多く、秋なすは、身がしまっておいしさが増すとされています。油と相性がよく、揚げ物や炒め物にすると味も一層おいしくなります。
4(水)	かぼすとレモンで夏を乗り切ろう	主食 ごはん 主菜 さんまのかぼすレモン煮 副菜 にとりともやしの炒め物 副菜 豆腐仕立ての野菜みそ汁 その他 牛乳						629				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。
5(木)	しゅん旬を味わおう	主食 チーズトースト 主菜 ポークビーンズ 副菜 こんにやくサラダ その他 梨 その他 牛乳						658				梨がお店に出回ると、夏が終わり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。今日の梨は豊水という品種です。
6(金)	香味野菜で食欲アップ	主食 ごはん 主菜 ユーリンチー 副菜 きゅうりのキムチ和え 副菜 春雨スープ その他 牛乳						635				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。
9(月)	スパイスで元気アップ!	主食 ひき肉と豆のカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (カレー) 副菜 海藻サラダ その他 果産乳ヨーグルト その他 牛乳						679				カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせて作られます。食欲を高める効果があるので、残暑の時期にもおすすめです。
10(火)	酢を使った料理で夏バテ対策	主食 冷やし中華(中華麺) 副菜 // (ボイル野菜) 主菜 // (錦糸たまご) その他 // (冷やし中華スープ) 主菜 ポークシューマイ(2個) その他 フルーツポンチ その他 牛乳						578				夏を代表する麺料理、冷やし中華は、ゆでて水でしめた中華麺の上に具材をのせて、冷たいタレをかけて食べる料理です。酢のきいたさっぱりしたタレが、食欲をかきたてますね。
11(水)	梅の栄養について	主食 ごはん 主菜 豚肉のスタミナ炒め 副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え 副菜 豆腐とわかめのみそ汁 その他 牛乳						590				梅干しは、そのまま食べるとすっぱいですね。この酸味のもと、梅に含まれるクエン酸は、疲れをからだに残さないようにするのに役立ちます。今日は、ゆでた野菜とちりめんじゃこの和え物に梅干しを使っています。
12(木)	夏バテ解消には栄養バランスのよい食事	主食 はちみつパン 主菜 白身魚のハーブ焼き 副菜 じゃがいもとコーンのソテー 副菜 ミネストローネ その他 牛乳						650				夏バテを解消するには筋肉疲労を回復させたり、体調を整えるビタミンやミネラルをとることが大切です。そのためには主食・主菜・副菜がそろった食事をとるようにしましょう。
13(金)	「根菜」とは?	主食 親子丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳						657				根菜とは、土の中にある根や、根と茎の部分を食べる、だいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜のことで、食物せんがが多く、おなかの調子を整えるはたらきがあります。よくかんで食べましょう。

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ギーです					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一ロメモ	
		おもに体をつくる あか	おもに体の調子を 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	米・パン・めん・いも	油・バター ごま			
日曜	今日の給食のねらい	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化合物	脂質		
17(火)	 十五夜行事食	主食 さつまいもごはん				米 さつまいも		573 今日十五夜です。十五夜の月は特に美しく、「中秋の名月」とも言われます。十五夜には、葉や里いも、団子などを飾り、月をながめる「お月見」の風習があります。	
		主菜 さばの塩焼き	さば						
		副菜 ほうれん草ともやしのアーモンド和え			ほうれん草 キャベツ もやし	さとう	アーモンド		
		副菜 みそけんちん汁	とうふ みそ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく さといも	サラダあぶら		
		その他 牛乳			牛にゅう				
18(水)	 しもつけ いっぱい day	主食 ごはん				米		644 「しもつけいっぱいday」は、栃木県や下野市の食材を使った献立を実施します。今日は、下野市産の鶏肉をねぎやんにんにく、調味料で味付けし、オープンで焼きました。炒め物には、下野市特産のかんぴょうを使っています。	
		主菜 鶏肉の香味焼き	とり肉		ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら		
		副菜 かんぴょうの炒め物	ぶた肉 さつまあげ		かんぴょう ごぼう にんじん さやいんげん	さとう	サラダあぶら ごま		
		副菜 にらのかきたま汁	だしかつおぶし たまご		たまねぎ にんじん にら	でんぶん			
		その他 牛乳			牛にゅう				
19(木)	 お彼岸行事食	主食 冷やしうどん(うどん)				うどん		671 秋分の日をはさんだ7日間を「秋のお彼岸」といいます。お彼岸は、家族や親戚が集まってお墓参りをして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にお供えする、近所に配るなどの習慣があります。	
		主菜 // (めんつゆ)	だしかつおぶし	だしにぼし		さとう			
		主菜 いかの天ぷら	いか			こむぎこ てんぶん	サラダあぶら		
		副菜 野菜かき揚げ	(大豆)		しんじく にんじん ごぼう たまねぎ	こむぎこ	サラダあぶら		
		副菜 キャベツと生揚げのごまみそ和え	なまあげ みそ		にんじん キャベツ もやし	さとう	ごま		
		その他 おはぎ	あずき			さとう	もち米		
20(金)	 手作りじゃこふりかけを味わおう	主食 ごはん				米		632 ちりめんじゃこ、昆布、かつおぶし、ごまを炒めて、手作りじゃこふりかけを作りました。ちりめんじゃこは、しらすを乾燥させたもので、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。ふりかけをごはんにかけて食べましょう。	
		主菜 手作りじゃこふりかけ	かつおぶし	こんぶ ちりめんじゃこ		さとう	ごま		
		主菜 厚焼きたまご	たまご			でんぶん(小袋) さとう	サラダあぶら		
		副菜 小松菜のからし和え			こまつな キャベツ にんじん				
		副菜 小松菜のからし和え			にんじん にんにく たまねぎ えだまめ(大豆) レモン	しらす じゃがいも	サラダあぶら		
		その他 牛乳			牛にゅう				
24(火)	 畑の肉大豆	主食 ごはん				米		586 大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。そのほか、カルシウム、食物せんいも含まれています。高野豆腐はそんな大豆からできていますので栄養たっぷりです。	
		主菜 あじのねぎみそ焼き	あじ みそ		しょうが ねぎ	さとう			
		副菜 もやしののり和え			のり	こまつな もやし にんじん			
		副菜 大根と高野豆腐の煮物	とり肉 さとうとうふ だしかつおぶし		にんじん さやいんげん だいこん しょうが しいたけ	さとう てんぶん	サラダあぶら		
		その他 牛乳			牛にゅう				
25(水)	 きのこの栄養について知ろう	主食 ごはん				米		652 ハンバーグソースに、風味や食感が違う、2種類のきのこ、ぶなしめじとえのきたけを使っていきます。きのこには、おなかの調子を整えるはたらきのある食物せんいが含まれています。	
		主菜 和風おろしハンバーグ	ぶた肉 とり肉 だいず		たまねぎ しめじ えのきたけ だいこん	さとう てんぶん	サラダあぶら		
		副菜 ぐきわかめのきんぴら	ぶた肉 さつまあげ	くきわかめ	にんじん ごぼう	こんにやく さとう	サラダあぶら ごま		
		副菜 じゃがいものみそ汁	とうふ みそ だしかつおぶし		にら にんじん	じゃがいも			
		その他 牛乳			牛にゅう				
26(木)	 旬を味わおう 巨峰	主食 ミニ黒糖ロールパン				パン(小麦・乳) 黒ざとう		629 秋を代表する果物、ぶどうの中でも、巨峰は日本でうまれた品種です。香りが良く、甘みが強くやさしい酸味があります。栃木県では栃木市で多く作られています。今日は、ゼリーでいただきます。	
		主菜 オムレツ	たまご			でんぶん	サラダあぶら		
		副菜 チキンとなすのトマトペンネ	とり肉		トマト パセリ にんにく たまねぎ なす	ペンネ さとう	サラダあぶら オリーブオイル		
		副菜 キャベツのスープ	ベーコン		にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ				
		その他 巨峰ゼリー			ぶどう	さとう			
27(金)	 かぼちゃについて知ろう	主食 おさかな丼(ごはん)				米		598 かぼちゃの旬は冬のイメージがありますが、夏が旬の野菜です。かぼちゃには、からだの調子を整えてくれるカロテンや食物せんいも多く含まれています。	
		主菜 // (具)	まぐろ		しょうが えだまめ(大豆)	しらたき さとう	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 にんじん もやし えのきたけ				
		副菜 かぼちゃのみそ汁	とうふ みそ	だしにぼし	かぼちゃ たまねぎ				
		その他 牛乳			牛にゅう				
30(月)	 いかについて知ろう	主食 ごはん				米		621 いかには、筋肉などからだをつくるもとになるたんぱく質や、疲れをとるのに役立つ「クワリン」という栄養素が多く含まれています。また、かみごたえのあるいかをしつかりかむことで、あごや口の筋肉が発達し、大人の歯がきれいに生えてきます。	
		主菜 いかのチリソース	いか		にんにく しょうが ねぎ	でんぶん さとう	サラダあぶら ごまあぶら		
		副菜 パンサンスー	やきぶた		きゅうり もやし にんじん	さとう ほろごめ	ごまあぶら ごま		
		副菜 どうもろこしスープ	たまご		どうもろこし ねぎ しょうが チンゲンサイ	でんぶん	サラダあぶら		
		その他 牛乳			牛にゅう				

今月の献立のねらい
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。