

# 9月 給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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)	
		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					
		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					
日曜	今日の給食のねらい	こんだて									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					611	25.9	17.7	2.4	夏休みが終わりましたが、夏バテしていませんか？今日は、豚丼です。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。残さず食べましょう。
3(火)	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	21.0	22.9	2.0	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。
4(水)	手作りじゃこふりかけを味わおう	主食 ごはん 主菜 手作りじゃこふりかけ 主菜 厚焼きたまご 副菜 小松菜のからし和え 副菜 肉じゃが その他 牛乳					614	24.9	15.9	1.9	ちりめんじゃこ、昆布、かつおぶし、ごまを炒めて、手作り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。
5(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 モロのトマトソース 副菜 彩り野菜サラダ 副菜 コンソメスープ その他 牛乳					674	28.5	19.6	3.1	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。
6(金)	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					619	26.3	18.3	2.2	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ぼしを使っています。
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 フルーツポンチ その他 牛乳					641	20.8	17.9	2.2	カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせることで作られます。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)	酢を使った麺料理で夏バテ対策	主食 冷やし中華(中華麺) 副菜 // (ボイル野菜) 主菜 // (錦系たまご) 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 県産乳ヨーグルト その他 牛乳					625	20.5	18.1	3.6	夏を代表する麺料理、冷やし中華は、ゆでた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)	かぼすとレモンで夏の乗り切り	主食 ごはん 主菜 さんまのかぼすレモン煮 副菜 もやしの香味炒め 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 牛乳					628	23.6	21.3	2.1	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。
12(木)	旬を味わおう梨	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					655	28.6	22.3	2.6	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。
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	27.3	21.8	2.3	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す。食物せんいが多く、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。

今日のご献立のねらい  
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。

# 9月 給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
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		
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		

こんげつ こんだて  
今月の献立のねらい  
なつ  
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
17(火)	十五夜 行事食	主食 さつまいもごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 もやしのアーモンド和え 副菜 みそけんちん汁 その他 牛乳				米 さつまいも		650	25.4	17.1	2.6	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。十五夜には、栗や重いも、団子などを飾り、月をながめる「お月見」の風習があります。
18(水)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん 主菜 鶏肉の香味焼き 副菜 かんぴょうの炒め物 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳				米 さとう さとう ごまあぶら ごま		644	27.1	23.0	2.0	「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。
19(木)	お彼岸 行事食	主食 天ぷらうどん(うどん) 主菜 // (手作りかき揚げ) 副菜 キャベツと生揚げのみそ炒め 副菜 おはぎ その他 牛乳				うどん ごまごこ さとう さとうもち米		629	22.5	21.4	1.9	秋分の日をさんだ7日間を「秋のお彼岸」といいます。お彼岸は、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などの習慣があります。おはぎは、何回かに分けて口に入れ、よくかんで食べましょう。
20(金)	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 主菜 ねぎまんじゅう(1~3年:1個・4~6年:2個) 副菜 わかめスープ その他 牛乳				米 さとう ごまあぶら ごまあぶら ごま		645	23.6	15.1	2.1	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。
24(火)	畑の肉 大豆	主食 ごはん 主菜 あじのねぎみそ焼き 副菜 小松菜ののり和え 副菜 大根と高野豆腐の煮物 その他 牛乳				米 さとう ごまあぶら ごまあぶら ごま		657	28.1	18.0	1.8	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。
25(水)	きのこの 栄養につ いて知ろう	主食 ごはん 主菜 和風おろしハンバーグ 副菜 くきわかめのきんぴら 副菜 ジャがいものみそ汁 その他 牛乳				米 さとう ごまあぶら ごまあぶら ごま		652	26.3	20.6	2.4	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。
26(木)	旬を 味わおう 巨峰	主食 ミニ黒糖ロールパン 主菜 オムレツ 副菜 チキンとなすのトマトペネ 副菜 キャベツのスープ その他 巨峰ゼリー その他 牛乳				パン(小麦・乳) 黒さとう ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま		629	24.4	22.1	2.6	秋を代表する果物、ぶどうの中でも、巨峰は日本で生まれた品種です。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。
27(金)	いかに ついて 知ろう	主食 ごはん 主菜 いかのチリソース 副菜 バンサンスー 副菜 どうもろこしスープ その他 牛乳				米 ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま		621	25.3	18.3	2.5	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「タウリン」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っかりかむことで、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。
30(月)	かぼちゃ について 知ろう	主食 おさかな丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 小松菜とえのきたけのおひたし 副菜 かぼちゃのみそ汁 その他 牛乳				米 ごま ごま ごま ごま		598	24.9	19.6	2.0	かぼちゃは、夏に多く収穫されますが、収穫してから少し置いた秋頃から甘みが増し、ほくほくとしたかぼちゃになります。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。今日はみそ汁に入れました。