

9月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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							
日曜	今日の給食のねらい	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					
2(月)	チキンライスを味わおう	鶏肉		トマト にんじん とうもろこし たまねぎ	米 さとう	サラダあぶら	648			チキンライスは、日本で生まれた洋食です。初めは、ケチャップを使っていなかったため、白いチキンライスでした。今日のようないちじく味になったのは、大正末期から昭和に入ってからだそうです。	
		たまご			てんぷん	サラダあぶら	18.8				
		まぐろ		にんじん かんぴょう キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング(大豆)	20.5				
				りんご	さとう		2.0				
		牛乳	牛乳								
3(火)	なすの美味しい季節です	ごはん			米		564			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、今日のように炒め物にすると味も一層おいしくなります。	
		ぶた肉 みそ		にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ なす	さとう てんぷん	ごまあぶら	21.9				
		ぶた肉		たまねぎ しょうが	こむぎこ ほうご さとう てんぷん		16.1				
		とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ		ごま スープ(ごまあぶら) サラダあぶら	1.9				
		牛乳	牛乳								
4(水)	梅の栄養について知ろう	ごはん			米		601			梅のすっぱい味は、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。	
		いわし		しそ 梅	さとう てんぷん		24.7				
		ハム		にら にんじん もやし	さとう	ごま	17.8				
		だしかつおぶし あぶらあげ みそ とうじょう		ねぎ にんじん ごぼう だいこん	さつまいも こんにやく	サラダあぶら	2.1				
		牛乳	牛乳								
5(木)	旬を味わおう	チーズトースト	チーズ		パン(小麦・乳)		666			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。みずみずしい梨は、夏の暑さで疲れた体に水分を補給し、疲れを回復させてくれます。	
		ぶた肉 しろういんげんまめ		トマト にんじん たまねぎ	じゃがいも デミグラスソース(小麦・牛肉・大豆・りんご) さとう	サラダあぶら	26.5				
				キャベツ きゅうり とうもろこし	サラダこんにやく	ドレッシング	21.4				
		梨		なし			2.7				
		牛乳	牛乳								
6(金)	香味野菜で食欲アップ	ごはん			米		605			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香りの良い野菜のことで、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。	
		鶏肉		ねぎ しょうが	米こ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	22.9				
				きゅうり にんじん (りんご)			19.1				
		ベーコン		にんじん もやし きくらげ しょうが ねぎ チンゲンサイ	はるさめ	スープ(ごまあぶら)	2.0				
		牛乳	牛乳								
9(月)	スパイスで元気アップ!	ひき肉と豆のカレーライス(麦ごはん)			米 おおむぎ		675			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。	
		ぶた肉 ぶた肉 レンズ豆 しろういんげんまめ		トマト にんじん にんにく たまねぎ	カレーウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	23.3				
		わかめ こんぶ		きゅうり キャベツ にんじん		サラダあぶら	18.9				
				アセロラ	さとう てんぷん		2.4				
		牛乳	牛乳								
10(火)	酢を使った麺料理で夏バテ対策	冷やし中華(中華麺)			ちゅうかめん(小麦)	ごまあぶら	553			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。	
		ぶた肉 たまご	くわわかめ	にんじん きゅうり もやし	さとう てんぷん	サラダあぶら	18.9				
					さとう	ごまあぶら	21.1				
		ぶた肉 ぶた肉 だいず		たまねぎ しょうが キャベツ にら	こむぎこ てんぷん さとう	サラダあぶら	4.0				
		とうじょう		もも あんず	さとう てんぷん						
		牛乳	牛乳								
11(水)	豚肉で夏の疲れを回復しよう	豚丼(ごはん)			米		624			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。	
		ぶた肉 かまぼこ		たまねぎ	しらたき さとう てんぷん		27.7				
				にんじん きゅうり キャベツ		ごま	20.0				
		なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん こまつな			2.7				
		牛乳	牛乳								
12(木)	夏バテ解消には栄養バランスのよい食事	はちみつパン			パン(小麦・乳) はちみつ さとう		649			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無機質をとることが大切です。そのためには主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとるようにしましょう。	
		たら	チーズ	パセリ にんにく オレガノ		サラダあぶら	29.7				
		ハム		とうもろこし えだまめ(大豆)	じゃがいも	サラダあぶら	17.2				
		ベーコン		にんじん トマト セロリ たまねぎ にんにく キャベツ	マカロニ さとう		3.1				
		牛乳	牛乳								
13(金)	「根菜」とは?	ごはん			米		620			根菜とは、土の中にある根や茎の部分を食べる、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。	
		鶏肉の香味たれかけ	鶏肉	ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら	28.9				
		ぶた肉 さつまいも		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	19.7				
		だしかつおぶし たまご		たまねぎ にんじん にら	てんぷん		2.0				
		牛乳	牛乳								

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。

9月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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)	今月の献立のねらい 夏バテを回復する食事	
		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					
日曜	今日の給食のねらい	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	一ロメモ		
17(火)	十五夜 行事食	主食 わかめごはん	わかめ		米		667	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、栗や里芋、団子などを飾り、月をながめる「お月見」の風習があります。今日の献立には、栗や里芋が使われています。	
		主菜 焼き栗コロッケ			くり じゃがも さつまいも さとう 卵 小麦粉	サラダあぶら	19.8		
		副菜 ほうれん草ともやしのごま和え		ほうれん草 にんじん もやし	さとう	ごま			18.0
		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		2.3
		その他 十五夜デザート		かんてん	みかん レモン	さとう			
		その他 牛乳		牛にゅう					
18(水)	しもつけ いっぱい day	主食 下野鶏の親子丼(ごはん)			米		678	「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、下野市産の鶏肉を使って卵や玉ねぎと一緒に煮て親子丼の具を作ります。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 // (具)	とり肉 たまご		たまねぎ グリンピース	さとう てんぷん	28.1		
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	ごまあぶら			24.1
		副菜 根菜のごま汁	とうふ みそ あぶらあげ	だしにぼし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも	ごま サラダあぶら		2.2
		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		621	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したり、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		18.1		
		副菜 野菜かき揚げ	だいず		しゆんぎく にんじん ごぼう たまねぎ	こむぎこ	サラダあぶら		24.9
		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		2.7
		その他 おはぎ	あずき	かんてん		さとう もち米			
20(金)	手作り じゃこふり かけごはんを 味わおう	主食 手作りじゃこふりかけまぜごはん	かつおぶし	こんぶ ちりめんじゃこ	さとう こめ	ごま	624	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。今日はごはんに混ぜました。	
		主菜 厚焼きたまご	たまご		てんぷん(小麦) さとう	サラダあぶら	25.5		
		副菜 小松菜のからし和え			こまつな キャベツ にんじん				15.9
		副菜 塩肉じゃが	ぶた肉 だしかつおぶし		にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ	しらたき じゃがいも さとう	サラダあぶら スープ(ごまあぶら)		2.0
		その他 牛乳		牛にゅう					
24(火)	畑の肉 大豆	主食 ごはん			米		605	大豆は、「畑のお肉」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るので栄養たっぷりです。	
		主菜 かつおフライ(ソース)	かつお だいず		しょうが たまねぎ(ブルー)	さとう 卵 小麦粉	サラダあぶら		22.6
		副菜 もやしのりし和え		のり	こまつな もやし にんじん				19.4
		副菜 大根と高野豆腐の煮物	とり肉 こうやどうふ 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 てんぷん	サラダあぶら		1.6
		その他 牛乳		牛にゅう					
25(水)	きのこの 栄養に いて知ろう	主食 ごはん			米		661	ハンバーグにかける和風ソースに、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。	
		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 てんぷん	サラダあぶら		27.1
		副菜 きわかめのきんぴら	ぶた肉 さつまあげ	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		21.5
		副菜 じゃがいもとにらのみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	だしにぼし	にら にんじん	じゃがいも			2.4
		その他 牛乳		牛にゅう					
26(木)	旬の巨峰 を 味わおう	主食 ミニ黒糖ロールパン			パン(小麦・乳) 黒砂糖		577	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。	
		副菜 チキンとなすのトマトペンネ	とり肉 ベーコン		トマト にんにく たまねぎ なす	ペンネ(小麦) さとう	オリーブオイル		23.0
		副菜 キャベツのスープ	ウインナー		にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ				19.0
		その他 巨峰ゼリー			ぶどう	さとう			2.4
		その他 牛乳		牛にゅう					
27(金)	かぼちゃ について 知ろう	主食 おさかな丼(ごはん)			米		615	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が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		26.6
		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				21.5
		副菜 かぼちゃのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	かぼちゃ たまねぎ				2.0
		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		628	いかには、筋肉などからだをつくるものとなるたんぱく質や、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と噛むことで、あごの筋肉が発達し、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		トマト にんにく しょうが ねぎ	てんぷん さとう	サラダあぶら		27.2
		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 はるさめ	ごまあぶら ごま		18.2
		副菜 どうもろこしの中華たまごスープ	たまご		どうもろこし ねぎ しょうが チンゲンサイ	てんぷん	サラダあぶら スープ(ごまあぶら)		2.4
		その他 牛乳		牛にゅう					