

7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

おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を 整えるみどり	おもとにエネルギーの 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
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)

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	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	一口メモ
1(月)	旬を 味わおう モロ ヘイヤ	主食 ごはん 主菜 豚肉とキムチの炒め物 副菜 きゅうりと大根の中華漬け 副菜 モロヘイヤとトマトのたまごスープ その他 牛乳				米		603 26.8 19.4 2.6 は、葉を刻むと粘りが出るのが特徴の夏野菜、モロヘイヤ。旬は6~9月です。栄養たっぷりの野菜で、特にカルシウムはほうれん草の3倍以上含まれています。アラビア語で「王家のもの」という意味があります。
2(火)	トマトについて 知ろう	主食 ツナピザトースト 主菜 キャベツのサラダ 副菜 ひよこ豆とじゃがいものカレースープ その他 牛乳				パン(小麦・乳) さとう		641 26.9 26.9 2.8 栃木県はトマトの生産が多く、全国第5位(平成30年)で、宇都宮市、小山市、大田原市、足利市を中心に県内各地で生産されています。うま味成分が多いトマトを料理に使うとおいしさが増します。
3(水)	かみなり汁について 知ろう	主食 ごはん 主菜 かつおのフライ(中濃ソース) 副菜 小松菜ともやしのごま和え 副菜 かみなり汁 その他 // (小袋のり) その他 牛乳				米		610 23.1 19.1 1.9 とちぎけん ちゅうおうぶ ぜんこくてき 栃木県中央部は、全国的にみても雷が多い地域といわれています。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料理です。
4(木)	タコライスについて 知ろう	主食 タコライス(ごはん) 主菜 // (タコミート) 副菜 // (ポイルキャベツ) その他 // (スライスチーズ) 副菜 じゃがいもとベーコンのスープ その他 牛乳				米		660 27.2 20.7 2.7 タコライスは沖縄で食べられていた「タコス」の具(タコミート)をごはんにのせて食べたのが始まりです。ごはんの上に、チーズ、キャベツ、タコミートの順にのせて食べます。
5(金)	七夕行事食	主食 ビーフちらし寿司 主菜 厚焼き卵 副菜 魚そうめん汁 その他 たなばた七夕デザート その他 牛乳				米 さとう		650 26.6 17.1 2.7 たなばた おりひめ ひこぼし ねん い 七夕は、織姫と彦星が年に一度会えるというお話にちなんだ行事です。天の川に輝くこと座のベガが織姫で、わし座のアルタイルが彦星です。
8(月)	スパイスと夏野菜で夏を乗り切ろう!	主食 夏野菜のカレーライス(ごはん) 主菜 // (夏野菜のカレー) 副菜 海藻とキャベツのサラダ その他 ラムネゼリー その他 牛乳				米		676 22.8 19.7 4.3 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。食欲を高めるはたらきがあるので、夏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。
9(火)	いかを食べよう 夏バテ予防	主食 ごはん 主菜 揚げシューマイ(1~3年生1個、4~6年生と先生2個) 副菜 いかとチンゲン菜の中華炒め 副菜 パンサンスー その他 牛乳				米		610 23.4 20.0 1.9 「いか」には、「タウリン」という栄養が多く含まれています。タウリンは、疲れをとり体力を回復したり、血管を丈夫にして病気を予防するのに役立ちます。残暑が残るこの時期にいかを食べ、元気にすごしましょう。

小学生(3~4年生)一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2~32.5g 脂質14.5g~21.6g 塩分2.0g未満

7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

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	
さかなにく 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・ 小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど		こめ 米・パン・ めん・いも	あぶら 油・バター ごま

エネルギー (kcal) 604
たんぱく質 (g) 24.9
脂質 (g) 20.7
塩分 (g) 2.1

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	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
10(水)	なすの おいしい 季節です 	主食 お魚丼(ごはん) 主菜 お魚丼(具) 副菜 かんぴょうのごま和え 副菜 なすと生揚げのみそ汁 その他 牛乳				米		604 24.9 20.7 2.1	6月末になると、栃木県産のなすの収穫が始まります。最初にとれるなすは皮がやわらかく、どんな料理にしてもおいしいです。今日は生揚げと一緒に、煮干しでとった出汁で煮て作ったみそ汁です。美味しく食べましょう。
11(木)	旬を 味わおう とうもろこし 	主食 渦巻コッペパン チョコクリーム 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 フレンチサラダ 副菜 ふかしとうもろこし その他 牛乳				パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳) さとう パンこ てんぶん さとう さとう とうもろこし	サラダあぶら サラダあぶら サラダあぶら	636 24.0 18.7 2.4	夏野菜の代名詞ともいえるのがとうもろこしです。下野市は、とうもろこしの栽培が盛んです。収穫するとすぐに鮮度が落ちてしまうので、地元で採れる新鮮なとうもろこしのおいしさは格別です。
12(金)	旬を 味わおう ゴーヤー 	主食 ごはん 主菜 白身魚のレモン煮 副菜 ゴーヤーと焼き豚の和え物 副菜 もずくとたまごのスープ その他 牛乳				米 でんぶん さとう さとう でんぶん	サラダあぶら サラダあぶら ごま サラダあぶら スープ(ごまあぶら)	567 24.6 16.4 2.0	ゴーヤーは、苦味が特徴の野菜です。給食では苦手な人にも食べるきっかけにしてほしいので、薄切りにして塩もみにしたり、下ゆでしたりと工夫をして苦味をおさえています。
16(火)	ぶた肉で 夏の疲れ を回復	主食 キムタクごはん 主菜 はるまき春巻 副菜 小松菜ともやしの中華和え その他 レモンゼリー その他 牛乳				米 こむぎこ はるさめ さとう てんぶん	サラダあぶら サラダあぶら ごまあぶら	655 18.7 24.2 2.2	ぶた肉に含まれるビタミンB1は、夏バテや疲労回復に役立ちます。ビタミンB1の多いぶた肉は野菜を組み合わせることで栄養のパワーがupします。しっかり副菜も食べましょう。
17(水)	さつま汁 について しろう 知ろう	主食 ごはん 主菜 さばのカレー焼き 副菜 もやしときゅうりのごま和え 副菜 さつま汁 その他 牛乳				米 たまねぎ さとう さとう	サラダあぶら ごま サラダあぶら	649 26.0 23.1 2.0	さつま汁は、とり肉の入った具だくさんのみそ汁です。鹿児島地方、薩摩の郷土料理なので、さつま汁という名前がついています。江戸時代に薩摩藩で武士の士気を高めるために食べたことが始まりとされています。
18(木)	しもつけ いっぱい day 	主食 ごはん 主菜 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 副菜 キャベツの昆布和え 副菜 ふくべとホタテの中華風たまごスープ その他 牛乳				米 さとう てんぶん さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら スープ(ごまあぶら)	545 21.8 13.9 2.4	わたしが普段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。生のふくべを使った料理は、収穫時期である7月頃にしか食べることができません。
19(金)	どよう 土用の 丑の日	ひ 冷やしサラダうどん(うどん) 主食 // (サラダ) // (小袋めんつゆ・小袋ドレッシング) 副菜 とり 鶏のから揚げ その他 にゅうさんきん 乳酸菌ゼリー その他 牛乳				うどん(小麦) さとう さとう さとう	ドレッシング(大豆) サラダあぶら	659 29.1 23.5 4.5	今年の土用の丑の日は、7月24日です。土用の丑の日には、うなぎを食べる習慣がありますが、全国各地では「うのつくもの」「長いものを食べると丈夫になる」という言い伝えがあります。そのため、うどんやドジョウなども食べられていました。

小学生(3~4年生)一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2~32.5g 脂質14.5g~21.6g 塩分2.0g未満