

7月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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)
おもに体の組織をつくる あか		おもに体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ		
1群	2群	3群	4群	5群	6群	
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂	
おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	

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	献立	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	一口メモ
3(月)	栄養たっぷりレバー	主食 ご飯 主菜 焼き鳥風煮 副菜 きゅうりの昆布和え 副菜 わかめとにらのスープ その他 牛乳	鶏肉 レバー	昆布	にんじん	きゅうり	米	サラダ油	867 30.6 28.8 3.2 焼き鳥風煮に使われているレバーは、鉄、ビタミンB1、葉酸などが豊富で、成長期の皆さんにはぜひ食べてもらいたい食材のひとつです。 苦手な人もいるレバーですが、給食ではくさみを徹底的に取り除いて食べやすく作っています。
4(火)	果物界の「スポーツドリンク」すいか	主食 なすのミートソーススパゲティ(スパゲティ) 主菜 // (ミートソース) 副菜 アーモンドサラダ その他 すいか その他 牛乳	豚肉 牛肉	チーズ(卵)	トマト にんじん	玉ねぎ なす しょうが にんにく	スパゲティ	バスタイル(乳)	836 30.4 30.6 2.0 熱中症の予防には水分と無機質の補給が重要ですが、すいかには豊富な水分とともに、糖分やカリウム・カルシウムなどの無機質、ビタミンB1・B2・Cなどのビタミン類が含まれているので、スポーツドリンクと同じような効果が期待できます。 暑さと紫外線で夏バテしやすい時期には、必要な成分をしっかり補う食べ物が旬を迎え、私たちを助けてくれますね。
5(水)	旬のとうもろこしを味わおう①	主食 とうもろこしご飯 主菜 鮭の塩焼き 副菜 小松菜ともやしのごま酢和え 副菜 かみなり汁 (汁) // (きざみのり) その他 牛乳	さけ		小松菜 にんじん	もやし	米	バター	783 37.2 22.6 2.5 夏野菜の代名詞ともいえるのがとうもろこし。下野市は、とうもろこしの栽培が盛んです。 今日、ご飯に生のとうもろこしをほぐして炊込み、仕上げにバターを入れました。もうひとつ、おいしい作り方の秘密は給食の時間に動画で紹介します。
6(木)	豆腐について知ろう	主食 黒糖チーズサンド(黒糖パン) // (スライスチーズ) 主菜 豆腐と海藻のサラダ(豆腐) // (海藻サラダ) 副菜 // (小袋ドレッシング) 副菜 じゃがいもといんげん豆のカレースープ煮 その他 牛乳	豆腐	チーズ			パン(小麦・乳) 黒砂糖		801 31.4 24.0 3.7 消化吸収が良い豆腐は、夏バテ気味で食欲がないときに食べやすいですね。豆腐には、木綿豆腐と絹ごし豆腐の2種類があり、今日の豆腐は、舌触り、のどごしがなめらかな絹ごし豆腐です。 冷ややっことして食べる以外にも、今日のようなサラダもお勧めです。今日はたっぷりの野菜と、いっしょにサラダ風にしました。ドレッシングをかけてどうぞ。
7(金)	七夕行事食	主食 五目ご飯 主菜 赤魚の西京焼き 副菜 冷やしそうめん汁 その他 セタソーダゼリー その他 牛乳	鶏肉 油揚げ		にんじん	枝豆 ごぼう しいたけ たけのこ かんぴょう	米 砂糖 しらす	サラダ油	757 30.4 17.5 3.5 七夕は、天の川に隔てられた織姫と彦星が年に一度だけ会えるという中国の伝説にちなんだ行事です。天の川に輝く琴座のベガが織姫(織女星)で、わし座のアルタイルが彦星(牽牛星)です。この2つの星と白鳥座のデネブを結んだものが「夏の三角形」と呼ばれ、夏の星座を探す目印になっています。白鳥座は、二人の橋渡し役となるカササギです。 7/7は天候に恵まれないことが多いですが、今年の2人は無事に会えるでしょうか。
10(月)	ゴーヤーについて知ろう	主食 ご飯 主菜 いわしの梅煮 副菜 ゴーヤーチャンプルー 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳	いわし		しそ	梅	米	砂糖 たらこ	855 33.4 26.0 3.0 ゴーヤーは別名「にがうり」というくらい、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。 想像しているより苦くないはずですので、ぜひチャレンジしてみてください。
11(火)	夏野菜とスパイスで夏を乗り切ろう!	主食 夏野菜のカレーライス(ご飯) 主菜 // (夏野菜のカレー) 副菜 海藻とじゃこのサラダ その他 冷凍みかん その他 牛乳	牛肉	脱脂粉乳	トマト かぼちゃ ピーマン にんじん	玉ねぎ なす にんにく しょうが 枝豆	米	サラダ油	951 30.4 29.5 3.1 夏のカレーといえば、夏野菜カレー。かぼちゃ、ピーマン、トマト、なす、枝豆など夏野菜がたっぷりです。 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。夏野菜と一緒食べて夏バテを予防しましょう。

7月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

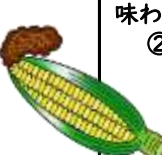




※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです					
おもに体の組織をつくる あか		おもに体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂

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	献立	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
12(水)	モロヘイヤについて 知ろう 	主食 ご飯 主菜 めだいの照り焼き 副菜 もやしと豚肉の炒め物 副菜 モロヘイヤとトマトのたまごスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳					米		812	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月の暑い時期です。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が、それは古代エジプトの王様が病気になった際、モロヘイヤのスープを飲んで元気に回復したという言い伝えが由来だそうです。
13(木)	旬のとうもろこしを 味わおう ② 	主食 はちみつパン 主菜 ポークビーンズ 副菜 かんぴょうチップスのサラダ 副菜 ゆでとうもろこし その他 牛乳						パン(小麦・乳) はちみつ	828	石橋地区のとうもろこし第2弾です。今日のはもぎたてのとうもろこしをゆでてそのままいただきます。 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。今しか食べられない夏の恵みを味わいましょう。
14(金)	給食から誕生した キムタク ご飯を 味わおう 	主食 キムタクご飯 主菜 生揚げのみそマヨコーン焼き 副菜 中華風野菜スープ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳					米	サラダ油 ごま油	788	キムタクご飯は給食が発祥の料理で、長野県の学校栄養士がもっと漬物を食べしてほしいと考えて生まれました。キムチの辛さとたくあんの食感が絶妙にご飯に合うことから、給食でも大人気のまぜご飯です。 食欲が落ちやすい夏でもしっかり食べて暑さに負けないようにしましょう。
18(火)	しもつけ いっぱい day 	主食 ご飯 主菜 トンテキ 副菜 かんぴょうのごま酢和え 副菜 ふくべとホタテの中華風スープ その他 牛乳					米	砂糖 でんぷん サラダ油	827	私たちが普段食べているかんぴょうは、ふくべをひものようにお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。スープのだしを吸い込んだふくべと、ごま酢和えのかんぴょう、両方の味や食感を楽しんでください。
19(水)	エスカ ベージュ について 知ろう 	主食 食パン チョコクリーム 主菜 あじのエスカベージュ 副菜 粉ふきいも 副菜 レタスのスープ その他 牛乳					パン(小麦・乳)	チョコクリーム(乳)	798	エスカベージュは、スペインで生まれた地中海料理です。油で揚げた魚と香味野菜を、酸味が効いたマリネ液に漬け込んで作ります。 日本にも「南蛮漬け」というよく似た料理があります。暑さで食欲がない時でも酢の風味でさっぱりと食べることができます。
20(木)	ジャー ジャー麺 を 味わおう 	主食 ジャーチャー麺 (麺) 主菜 // (肉みそ) 副菜 揚げ餃子(3個) その他 梅フルーツポンチ その他 牛乳					ちゅうかめん	ごま油	929	暑い日には、のど越しがよく冷たい麺料理が食べやすいですね。でも、そうめんやうどんだけで食事を済ませると栄養のバランスが偏ってしまいます。夏バテしないためにも、肉や魚のおかず、野菜のおかずも合わせて食べるようにしましょう。 楽しい夏休みを! また9月の給食でお会いしましょう。

