

9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

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	献立	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)	一口メモ
			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		
1 (金)	スパイスで元気がアップ! 	主食 チキンカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (チキンカレー) 副菜 海藻サラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳		鶏肉 脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま)	サラダ油	927	カレーパウダーは、唐辛子やウコンなど数十種類のスパイスを組み合わせて作られています。食欲増進の効果があるので、残暑の時期にもおすすめです。カレーパウダーに小麦粉や脂(あぶら)などを加えたものが、おなじみのカレールウです。
4 (月)	えびについて考えよう 	主食 えびカツバーガー(丸パン) 主菜 // (えびカツ) 副菜 フレンチサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳		えび スケソウダラ		玉ねぎ	パン(小麦・乳) パン粉 小麦粉 てんぷん 砂糖	サラダ油	797	えびは昔「ハレ」の日に食べる特別なごちそうでした。それが変わってきたのは1961年にえびの輸入が解禁されてからです。令和2年に輸入されたえびはインド、ベトナム、インドネシアなどから約15万トンです。その多くが養殖えびで、海洋沿岸の環境破壊が問題になっています。
5 (火)	夏から秋はなすの美味しい季節 	主食 ご飯 主菜 なすの麻婆炒め 副菜 春巻き 副菜 わかめスープ その他 牛乳		豚肉 みそ	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ なす	砂糖 てんぷん	サラダ油 ごま油	881	夏にとれるなすは皮が厚く身が詰まっているのが特徴ですが、これからとれる秋なすは皮がやわらかく甘味が多くなります。なすの紫は「ナスニン」という抗酸化作用をもつ色素です。油と相性がよく、揚げたり炒めたりすることで味もまろやかでおいしくなります。
6 (水)	かぼちゃについて知ろう 	主食 おさかな丼(麦ご飯) 主菜 // (ツナそばろ) 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		まぐろ		しょうが 枝豆(大豆)	しらたき 砂糖	ごま	794	夏野菜・かぼちゃの旬は冬だと思っている人は多いです。12月の冬至にかぼちゃを食べる風習から知ろうか。夏にとれるかぼちゃはカロテンや食物繊維が豊富で保存がきくので、冬場の栄養補給にも役立っているのです。
7 (木)	梅干しについて知ろう 	主食 ご飯 主菜 豚肉の三味焼き 副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え 副菜 にらとじゃがいもと豆腐のみそ汁 その他 牛乳		豚肉		ねぎ	砂糖	ごま	820	梅干しは、塩漬けにした梅の実である梅漬けをさらに干して作ります。酸っぱい食品代表のような梅干しですが、この酸味は梅に含まれるクエン酸で、疲労回復に役立ちます。そのままだと食べにくい人は、料理に使うことで優秀な調味料になります。煮魚に使ったり今日のような和え物の味付けに使ってもおいしいですね。
8 (金)	香味野菜で食欲アップ 	主食 ご飯 主菜 白身魚の和風ねぎソースかけ 副菜 切り昆布煮 副菜 かんぴょうと生揚げのみそ汁 その他 牛乳		ホキ		しょうが にんにく ねぎ	てんぷん 砂糖	ごま油 サラダ油	845	魚のソースにはねぎやしょうがなどの香味野菜が使われています。香味野菜は、料理の味を引き立てるために使われる野菜で、独特の香りや豊かな風味がアクセントになり料理を味わい深くしてくれます。上手にとり入れて暑い夏を乗り切りましょう。
11 (月)	旬を味わおうなし梨 	主食 タコライス(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 // (ポイルキャベツ) その他 // (スライスチーズ) 副菜 美ら海もずくのスープ その他 梨 その他 牛乳		牛肉 豚肉		トマト ビーマン にんにく 玉ねぎ	ルウ(小麦・大豆・りんご・乳) 砂糖	サラダ油	850	梨がお店に出回ると、夏が終わり秋が近づいて来たことを感じさせてくれます。夏の暑さに疲れた体に、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。今この時期しか食べられない果物ですので、ぜひ食べてみてくださいね。
12 (火)	レモンで夏を乗り切ろう 	主食 ご飯 主菜 いわしのごまみそ煮 副菜 小松菜のからし和え 副菜 塩肉じゃが その他 牛乳		いわし みそ		小松菜 にんじん もやし	砂糖 米粉	ごま	831	さわやかな香りと酸味が特徴のレモンにはクエン酸が多く含まれています。クエン酸には、疲れを体に残さないために役立ちます。暑さで食欲のない時、レモンを使ったさわやかでさっぱりとした料理は食欲を出してくれます。今日は塩肉じゃがにレモンを入れました。
13 (水)	運動会予行お疲れ様メニュー 	主食 冷やし中華(中華麺) 主菜 // (具) その他 // (冷やし中華スープ) 主菜 ポークシューマイ(3個) その他 フルーツポンチ その他 牛乳		鶏肉 鶏卵 くまわかめ	にんじん	きゅうり もやし	砂糖 てんぷん	サラダ油	810	運動会予行、お疲れ様! きっと皆さんは暑さと疲れで食欲が出ない!ということになっているので、そんな時でも食べやすい冷やし中華を用意して待っています。水分補給をしっかりと、熱中症には十分気を付けてがんばってください。
14 (木)	しもつけいっぱいday 	主食 食パン とちおとめジャム 主菜 鶏肉のカレー焼き 副菜 かんぴょうのラトウイユ 副菜 野菜のコンソメスープ その他 牛乳		鶏肉		にんにく にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ かんぴょう 枝豆(大豆)	砂糖	オリーブオイル	820	今月は運動会と連休の都合で5日早い「しもつけいっぱいday」です。下野市産の鶏肉をカレー風味で焼き上げました。付け合わせはフランスの郷土料理の夏野菜煮込み「ラトウイユ」に、下野市が日本一の生産量を誇るかんぴょうを入れたしもつけ風ラトウイユです。

9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ギーです					
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

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	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
15(金)	豚肉で夏の疲れを回復	主食 豚丼(ご飯) 主菜 // (豚丼の具) 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	豚肉 かまぼこ			玉ねぎ		米 しらたき 砂糖 てんぷん	850	31.5	26.0	2.9	豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に役立つビタミンで、ご飯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使われます。ビタミンB1の多い豚肉と野菜を組み合わせる食べることが大切です。
20(水)	サンラータン酸辣湯について知ろう	主食 きのごたっぷりオイスターご飯 主菜 焼きぎょうざ(3個) 副菜 サンラータン その他 アセロラゼリー その他 牛乳	鶏肉 (牡蠣)			しめじ まいたけ しいたけ		米 もち米 砂糖 サラダ油	759	30.6	22.3	2.5	サンラータンは中国・四川料理のスープで、酢とこしょうを効かせているのが特徴です。最後に溶き卵を入れるので、酸味が辛味もまろやかに意外と食べやすいです。日本では麺を入れてサンラータンメンとして食べるのも人気です。
21(木)	さけ 鮭について知ろう	主食 ご飯 主菜 鮭のごま風味焼き 副菜 小松菜とたまごの塩炒め 副菜 大根と油揚げのみそ汁 その他 牛乳	さけ					米 ごま サラダ油	759	35.5	18.9	2.7	私たちになじみ深い魚、鮭には「母川回帰(ぼせんかいき)」という習性があります。川で生まれた稚魚が海に出て北太平洋やベーリング海を回遊し、2年から6年後に産卵のため再び生まれた川に戻ってくる習性のことです。近年は海洋環境の変化で鮭の漁獲量が大きく減少し、価格も高騰しています。
22(金)	ひが お彼岸行事食	主食 冷やしうどん(うどん) // (めんつゆ) 主菜 いかの天ぷら 副菜 野菜のかき揚げ 副菜 キャベツと生揚げのごまみそ和え その他 おはぎ その他 牛乳	いか	(大豆)	春菊 にんじん	ごぼう 玉ねぎ		うどん 米粉 サラダ油 小麦粉 サラダ油 砂糖 もち米	763	30.8	26.2	3.6	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、家族や親族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供えたり、近所に配ったりする習慣があります。秋に咲く萩(はぎ)の花に見立てて「おはぎ」と呼ばれるようになりました。春のお彼岸は牡丹(ぼたん)になぞらえて「ぼたもち」と呼びます。
25(月)	きのこの栄養について知ろう	主食 ご飯 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 にらとたまごのみそ汁 その他 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ しめじ えのきたけ 大根		米 砂糖 てんぷん	886	33.7	25.4	3.0	今日のハンバーグソースには、ぶなしめじとえのきたけを使っています。食物繊維が多く含まれ、腸の中の老廃物を体外に出すのに役立ちます。腸に住む善玉菌のエサになったりと、健康のためには欠かせない成分です。
26(火)	こうや豆腐、高野豆腐について知ろう	主食 ご飯 主菜 あじの香味焼き 副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え 副菜 大根と高野豆腐の煮物 その他 牛乳	あじ			ねぎ にんにく しょうが		米 砂糖 ごま油 ごま	791	34.6	22.5	1.9	高野豆腐は、豆腐を凍らせて熟成させた後に乾燥させた保存食です。豆腐に含まれる豊富な栄養成分がギュッと凝縮されていること、スポンジ状の構造のため、だしや調味料がよく染み込みやすいのが特徴です。今日はしっかりとったかつおだしがしみ込んだ煮物です。
27(水)	十五夜行事食	主食 さつまいもご飯 主菜 さばの塩焼き 副菜 キャベツと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	さば			ほうれん草	キャベツ もやし	米 さつまいも 砂糖 アーモンド サラダ油	787	32.6	20.1	3.5	今年の十五夜は9月29日です。十五夜の月が見える場所に、すすきや団子、里いもなどを飾り、農作物が無事に収穫できたことへ感謝する風習があります。十五夜の月は特に美しく「中秋の名月」ともいわれます。栃木県では、十五夜にけんちん汁を食べる習慣があります。
28(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ンネ 副菜 キャベツのスープ その他 巨峰(2粒) その他 牛乳	鶏卵	鶏肉	ベーコン	トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ なす	パン(小麦・乳) 黒砂糖 でんぷん サラダ油 ペンネ 砂糖 サラダ油 オリーブオイル	770	30.9	26.0	3.3	秋の果物といえばぶどう。その中でも巨峰は1粒10~15gと大きいのが特徴で、香りが良く、強い甘味とやさしい酸味があります。栃木県内では、栃木市大平のぶどう栽培が有名です。
29(金)	給食室の手作りデザートを楽しむ	主食 オムライス(チキンライス) 主菜 // (薄焼きたまご) 副菜 // (小袋ケチャップ) その他 小松菜とウィンナーのスープ その他 手作りちおとめマフィン その他 牛乳	鶏肉	鶏卵	ウィンナー	にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 ブラウンワ(小麦・りんご・乳) でんぷん 砂糖 サラダ油	952	29.7	35.3	3.3	今日は、3年生のために給食室で手作りするマフィンです。栃木県産のちおとめをビューレにして焼き込みました。年に一度の特別なデザートを楽しんでください。