

7月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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)	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。		
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			一口メモ			
1(月)	旬を味わおう モロヘイヤ 	主食	ご飯					米	807 33.4 23.4 3.5	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、それは古代エジプトの王様が病気になる際、モロヘイヤのスープを飲み元気になるというお話からきています。	
		主菜	豚肉とキムチの炒め物	豚肉		人参 にはら	しめじ 白菜キムチ(りんご) 生姜 玉ねぎ				サラダ油
		副菜	きゅうりと大根の中華漬け			人参	きゅうり 大根	砂糖			ごま ごま油
		副菜	モロヘイヤとトマトのたまごスープ	豆腐 鶏卵 ハム		トマト モロヘイヤ	玉ねぎ	砂糖 でんぷん			スープ(ごま油)
		その他	牛乳		牛乳						
2(火)	トマトについて 知ろう 	主食	ツナピザトースト	まぐろ	チーズ	トマト	とうもろこし	パン(小麦・乳) 砂糖	786 32.5 31.6 3.4	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。	
		主菜	キャベツのサラダ			人参	キャベツ きゅうり	砂糖			サラダ油
		副菜	ひよこ豆とじゃがいものカレースープ	ウインナー ひよこ豆		人参 さやいんげん	玉ねぎ にんにく				じゃがいも
		副菜	牛乳		牛乳						
		その他	牛乳		牛乳						
3(水)	かみなり汁について 知ろう 	主食	ご飯					米	827 30.2 22.2 2.2	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。豆腐を炒めたときにジャジャッと雷のような大きな音がするためこの名がついたともいわれています。	
		主菜	鯉のフライ (中濃ソース)	かつお			玉ねぎ 生姜 (ブルーーン)	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん			サラダ油
		副菜	小松菜ともやしのごま和え			小松菜 人参	もやし	砂糖			ごま
		副菜	かみなり汁	鶏卵 鶏肉 豆腐	だし煮干し	人参	ごぼう かんぴょう ねぎ	こんにゃく でんぷん			サラダ油
		副菜	〓 小袋のり		のり						
4(木)	タコライスについて 知ろう	主食	タコライス(ご飯)					米	849 32.4 23.3 3.1	タコライスは沖縄で食べられている料理です。メキシコ料理の「タコス」の「タコミート」をごはん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。タコミートには、赤いんげん豆のみじん切りが入っています。こうすることで、脂質がおさえられ、食物繊維を多くとることができ、タコミートに深みを出してくれます。	
		主菜	〓 (タコミート)	牛肉 豚肉 赤いんげん豆		トマト 人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ (ブルーーン)	デミグラスソース(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) 砂糖			サラダ油
		副菜	〓 (ボイルキャベツ)				キャベツ				
		副菜	〓 (スライスチーズ)		チーズ						
		副菜	じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン		人参 さやいんげん	玉ねぎ マッシュルーム				じゃがいも
5(金)	七夕行事給食 	主食	ビーフちらし寿司	牛肉		人参 さやいんげん	ごぼう かんぴょう しいたけ	米 砂糖	722 29.6 18.7 3.2	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「夏の大三角形」と呼ばれ、夏の星座を探す目印になっています。	
		主菜	厚焼き卵	鶏卵				でんぷん 砂糖			サラダ油
		副菜	魚そうめん汁	かまぼこ 魚そうめん 豆腐 だしかつお節		人参 小松菜	えのきだけ				
		副菜	七夕デザート		寒天		みかん レモン ぶどう	水あめ 砂糖			
		その他	牛乳		牛乳						
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(ご飯)					米	853 28.5 20.6 4.9	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。	
		主菜	〓 (夏野菜のカレー)	豚肉 牛肉		人参 トマト かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ なす にんにく 生姜 (ブルーーン)	カレールー(小麦・乳・鶏肉・大豆・りんご・バナナ・ごま)			サラダ油
		副菜	海藻とキャベツのサラダ		昆布 わかめ	人参	きゅうり キャベツ				ドレッシング(青じそ・梅)
		副菜	ラムネゼリー				レモン	砂糖			
		その他	牛乳		牛乳						
9(火)	いかを食べて夏バテ予防 	主食	ご飯					米	792 28.5 21.6 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て、元気にすごしましょう。	
		主菜	揚げシューマイ(2個)	豚肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉			サラダ油
		副菜	いかとチンゲンサイの中華炒め	いか		人参 チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ	でんぷん			ごま油 サラダ油
		副菜	パンサンスー	ハム		人参	きゅうり もやし	春雨 砂糖			ごま油 ごま
		その他	牛乳		牛乳						

7月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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						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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	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(ご飯) 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							770 28.1 21.8 2.6	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、煮干して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							883 36.7 28.1 3.3	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。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。
12(金)	旬を 味わおう ゴーヤー	主食 ご飯 主菜 白身魚のレモン煮 副菜 ゴーヤと焼き豚の和え物 副菜 もずくとたまごのスープ その他 牛乳							756 30.8 18.8 2.3	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1口からチャレンジしてみてください。
16(火)	ぶた肉で 夏の疲れ を回復	主食 キムタクご飯 主菜 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							861 24.3 30.8 3.1	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 知ろう	主食 ご飯 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							856 33.2 27.5 2.3	さつま汁は、鶏肉の入った具だくさんのみそ汁です。薩摩(鹿児島地方)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食べたことが始まりとされています。鹿児島県は昔から鶏肉の飼育が盛んで、さつま若しゃもやさつま地鶏は「かごしま地鶏」としてブランド化されています。
18(木)	しもつけ いっぱい day 	主食 ご飯 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							833 32.0 24.3 2.5	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むいて乾燥させたものです。今日のような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。スープのうま味をたっぷり吸ったふくべの味を楽しんでください。
19(金)	土用の丑 の日	冷やしサラダうどん(うどん) 主菜 // (サラダ) 副菜 // (小袋めんつゆ・小袋ドレッシング) 主菜 鶏のから揚げ その他 乳酸菌ゼリー その他 牛乳							766 23.2 32.3 5.0	今年の土用の丑の日は24日です。土用の丑には、ウナギ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、ウナギに限らず、うどんやドジョウなども食べられていました。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が、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。