

8月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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ゲンです		
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
さかなに 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	こめ 米・パン・ めん・いも
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質 炭水化物
		油・バター ごま 脂質

今月の献立のわらい

暑い夏をのりきる食事

※ 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	今日の給食のわらい	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 たんぱく質 無機質	一口メモ
17(月)	 <p>こもみ せせい 香味野菜 しくよく で食欲 アップ</p>	主食 ごはん						<p>665 kcal</p> <p>22.1 g</p> <p>24.5 g</p>	<p>ユーリンチーのタレには、ねぎやしよ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。</p> <p>この香りや味が食欲を刺激してくれますね。香味野菜をとり入れて暑い夏を乗り切りましょう。</p>
主菜 ユーリンチー		とり肉		ねぎ しよが	菜こ さとう	サラダあぶら ごまあぶら			
副菜 きぼ だいこん ちゅうか 切り干し大根の中華サラダ			わかめ	にんじん きりぼしだいこん きゅうり		ごま ごまあぶら			
副菜 はるさめ 春雨スープ		ベーコン		にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし きくらげ しよが ねぎ		はるさめ			
その他 ぎゅうにゅう 牛乳				牛にゅう					
18(火)	<p>カレー粉 しくよく で食欲 アップ</p>	主食 黒糖コッペパン				パン(小麦・乳) くらさとう		<p>690 kcal</p> <p>30.0 g</p> <p>21.8 g</p>	<p>暑くて食欲がない時でも、「カレー味にすると食べられる」といった経験がある人もいるのではないのでしょうか。</p> <p>カレー粉の辛み成分は、消化吸収をよくしてくれたり、食欲を高めてくれる働きがあります。</p>
主菜 しるみざかな こうそう 白身魚の香草パン粉焼き		ホキ	チーズ	パツル にんにく	パンこ	オリーブオイル			
副菜 まめ 豆とベーコンのソテー		ベーコン ひよこまめ		どうもろこし えだまめ(だいず)		サラダあぶら			
副菜 キャベツのカレースープ		とり肉		にんじん たまねぎ キャベツ					
その他 ぎゅうにゅう 牛乳				牛にゅう					
19(水)	<p>つめ とう 冷たい豆 ふ 腐でさっ ぱり</p>	主食 ごはん				米		<p>626 kcal</p> <p>33.4 g</p> <p>19.1 g</p>	<p>豆腐は、消化吸収が良いので、夏バテ気味で食欲がないときに、ぴったりの食べ物です。</p> <p>冷やっこで食べると、大豆の味もしっかり味わうことができます。</p> <p>豆腐には、木綿豆腐と絹ごし豆腐の2種類があります。今日の冷やっこは、吉触り、のど越しがなめらかな絹ごし豆腐です。</p>
主菜 ぶたにく 豚肉のみそスタミナ焼き		ぶた肉 みそ		にら しよが にんにく たまねぎ ぶなしめじ	さとう	ごま サラダあぶら			
主菜 ひ やっこ 冷や奴		とうふ							
副菜 こまつな 小松菜のかきたま汁		たまご だしかつお ぶし		こまつな ねぎ かんぴょう	でんぶん				
その他 ぎゅうにゅう 牛乳				牛にゅう					
20(木)	<p>ごもく ラーメンの 「五目」 とは?</p>	主食 ごもく 五目ラーメン(中華麺)				ちゅうかめん		<p>674 kcal</p> <p>27.8 g</p> <p>21.2 g</p>	<p>五目豆や今日のような五目ラーメンなどの「五目」とは五つの食材で作った、という意味ではなく、いろいろなものや味のものが入っているという意味があります。まんべんなく食材をとることができ、栄養バランスもよくなります。</p> <p>また、今日はスープが濃いめに作ってありますのでスープは残すようにしましょう。</p>
副菜 ごもく " (五目ラーメンスープ)		ぶた肉 なると		こまつな にんじん キャベツ メンマ にんにく ねぎ		ごまあぶら			
主菜 エビしゅうまい(2個)		えび たら		たまねぎ	パンこ さとう ごもくこ	サラダあぶら			
副菜 きゅうりときのこのサラダ				にんじん きゅうり ぶなしめじ	さとう	サラダあぶら ごまあぶら			
その他 ぎゅうにゅう 牛乳				牛にゅう					
21(金)	<p>せかい りよ 世界の料理 アジア 「タイ」</p> 	主食 ガパオライス(ごはん)				米		<p>656 kcal</p> <p>27.5 g</p> <p>21.3 g</p>	<p>ガパオライスとビーフンスープは、タイで食べられている料理です。「ガパオ」とは「パツル」のことをいいます。今日は、鶏ひき肉と野菜、そしてパツルを炒め、タイの醤油「ナンブラー」で味付けをしました。</p> <p>独特な香りが食欲をそそり、暑いこの季節にぴったりの料理です。</p> <p>ごはんにかけて、「ガパオライス」にして食べてください。</p>
主菜 ぐ " (具)		とり肉 (牡蠣)		ピーマン パプリカ パツル たまねぎ にんにく		サラダあぶら			
副菜 チーズサラダ			チーズ	キャベツ きゅうり パプリカ		サラダあぶら			
副菜 ビーフンスープ		ベーコン		チンゲンサイ たまねぎ ぶなしめじ	ビーフン				
その他 ぎゅうにゅう 牛乳				牛にゅう					

8月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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
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

今月の献立のわらい

あつ なつ 暑い夏をのりきる食事

※ 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	今日の給食のわらい	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 たんぱく質 脂質	一口メモ	
24(月)	豚肉で夏の疲れを回復	主食 ごはん				米		560 kcal 26.0 g 15.6 g	豚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。また、タマネギ・ニンニク・ねぎ・ニラに含まれるアリシンという物質が、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復を高めてくれます。今日の給食は、これらの食材が使われていますのでしっかり食べて暑さに負けないようにしましょう。	
		主菜 豚肉とキムチの炒め物	豚肉		にんにく、にんじん、もやし、ぶなしめじ、はくさい、たまねぎ、りんご、にんにくしょうが	さとう	サラダあぶら			
		副菜 きゅうりと大根の中華漬け			きゅうり、だいこん	さとう	ごまあぶら			
		副菜 中華風コーンスープ	たまご		にんじん、チンゲンサイ、とうもろこし、ねぎ		でんぷん			
		その他 牛乳		牛乳						
25(火)	にんにくパワーで食欲アップ	主食 ガーリックトースト			パセリ、にんにく	パン(小麦・乳)	バター、オリーブオイル	721 kcal 26.8 g 23.8 g	ガーリックとは「にんにく」のことで、強烈なおいが特徴です。このにおいの成分が食欲を増して、体を元気にしてくれます。食欲がわくと食事をとることができ、栄養素を十分に補給することができます。食欲がない時には、にんにく料理がおすすです。	
		主菜 豆とミートボールのトマト煮	豚肉、とり肉、赤いんげん豆、ひよこ豆(大豆)		にんじん、トマト、たまねぎ、しょうが、にんにく(りんご)	じゃがいも、さとう	サラダあぶら			
		副菜 海藻とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ、ごんぶ、わかめ	きゅうり、キャベツ		ドレッシング(りんご・レモン・梅)			
		その他 フローズンヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳						
26(水)	あおさかな青魚を食べよう	主食 ごはん				米		657 kcal 27.1 g 22.0 g	青魚とは、イワシやサバ・サンマなどの、「青の青い魚」のことを指します。今日のあじも青魚で、DHA(ドコサヘキサエンサン)やタウリン、鉄分などの栄養が多く含まれています。また、血液をサラサラにするのを助けるので、生活習慣病を予防してくれます。	
		主菜 あじフライ	あじ			ごむぎ、パンこ	サラダあぶら			
		主菜 小袋ソース			(りんご)					
		副菜 もやしの香味炒め	豚肉		ごまつな、もやし、しょうが、にんにく		サラダあぶら			
		副菜 かんぴょうと生揚げのみそ汁	なまあげ、みそ	わかめ、だしにぼし	にんじん、かんぴょう、ねぎ					
その他 牛乳		牛乳								
27(木)	トマトの栄養で夏の乗り切り	主食 トマトたっぷりドライカレー(麦ごはん)				米、おむぎ		657 kcal 25.1 g 22.6 g	夏野菜のトマトにはさわやかな酸味があります。この酸っぱい味が食欲を増進させ、たんぱく質の消化を助けてくれます。また、さまざまなビタミン類を多く含むので、夏の疲れがでるこの時期にぜひとってほしい野菜です。	
		主菜 // (ドライカレー)	牛肉、豚肉		トマト、にんにく、しょうが、たまねぎ、グリーンピース	ごむぎ	サラダあぶら、バター			
		副菜 アーモンドサラダ			パプリカ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし		サラダあぶら、アーモンド			
		副菜 枝豆のスープ	ベーコン		にんじん、たまねぎ、えだまめ(大豆)	じゃがいも				
		その他 牛乳		牛乳						
28(金)	えいよう栄養バランスのよい食事をしよう	主食 ごはん				米		665 kcal 30.5 g 21.2 g	毎日暑い日が続きますが、暑さがひと段落するのは、もう少し先でしょうか？暑い日の食事が、のど越しのよいそうめんや冷やしうどんだけになりがちですが、たんぱく質やビタミンも一緒にとるようにしましょう。主食、主菜、副菜がそろった食事をしっかりとることが大切です。	
		主菜 鮭の塩焼き	サケ							
		副菜 きゅうりの浅漬(2本)			きゅうり、しょうが		ごま			
		副菜 生揚げのみそ炒め	豚肉、なまあげ、みそ		にんじん、ピーマン、しいたけ、たけのこ、たまねぎ	さとう	サラダあぶら			
		その他 冷凍みかん			みかん					
その他 牛乳		牛乳								
31(月)	いかを食べて夏バテ予防	主食 ごはん				米		629 kcal 28.7 g 15.3 g	イカには、「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したりするのに役立ちます。残暑が残るこの時期にとり入れたい食材です。	
		その他 手作りじゃこふりかけ	かつおぶし	ごんぶ、ちりめんじゃこ		さとう	ごま			
		主菜 いかのねぎ塩焼き	いか		しょうが、にんにく、ねぎ	さとう	ごま、ごまあぶら			
		副菜 肉じゃが	豚肉		にんじん、さやいんげん、たまねぎ	じゃがいも、しらたき、さとう	サラダあぶら			
		その他 アセロラゼリー			アセロラ	さとう、でんぷん				
その他 牛乳		牛乳								