

9月

給食献立予定表

下野市立国分寺学校給食センター（中）

※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
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	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
1(金)	酢を使った料理で夏バテ対策	主食 冷やし中華(中華麺) 主菜 // (具) // (冷やし中華スープ) 主菜 ポークシューマイ(3個) その他 お米のムース その他 牛乳					中華めん(小麦)	ごま油	748				夏を代表する麺料理、冷やし中華は、ゆでて水でしめた中華麺の上に具材をのせて、冷たいタレをかけて食べる料理です。酢のきいたさっぱりしたタレが、食欲をかきたてますね。
4(月)	なすのおいしい季節	主食 ごはん 主菜 なすのマーボー炒め 主菜 春巻き 副菜 わかめスープ その他 牛乳					米		868				夏にとれるなすは水分が多く、秋なすは身がしまっておいしさが増すとされています。なすの紫色には、「ナスニン」という色素が含まれていて、ナスニンは抗酸化力があります。油で料理すると相性がよく、味も一層おいしくなります。
5(火)	畑の肉大豆	主食 ごはん 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					米		755				大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。その他、カルシウムや食物繊維もたくさん含まれています。高野豆腐はそんな大豆からできていますので栄養たっぷりです。だしと野菜のうま味がまった煮物を味わいましょう。
6(水)	豚肉で夏の疲れを回復	主食 豚丼(ごはん) 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					米		807				豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つ栄養素です。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必要です。ビタミンというと、野菜や果物に含まれているイメージが強いですが、豚肉にも多く含まれています。
7(木)	旬を味わおう梨	主食 ホットドッグ(コッペパン) 主菜 // (ウインナー) 副菜 // (キャベツソテー) // (ケチャップ&マスタード) 副菜 たまごスープ その他 梨 その他 牛乳					パン(小麦・乳)		769				梨がお店に出回ると、夏が終わり秋が来たことを感じさせてくれます。みずみずしい梨は、夏の暑さで疲れた体に水分を補給し、疲れを回復させてくれます。今日の梨は豊水という品種です。甘みと酸味のバランスがいい品種です。梨は、今この時期しか食べられない果物ですので、ぜひ食べてください。
8(金)	レモンで夏を乗り切ろう	主食 ごはん 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					米		831				レモンの酸味は、クエン酸によるもので体の疲れをとるのに役立ちます。ビタミンB1が含まれる食材と一緒に食べるとさらに効果的です。今日は塩肉じゃがにレモンを入れました。
11(月)	和食を知ろう	主食 ごはん 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					米		804				和食は、ごはんを主食に主菜や副菜、汁物をそろえることで自然と栄養バランスが整います。また、和食に欠かせないのがだしです。だしをきかせることで塩分を控えることができます。他にも食材から季節を感じたり、洋食よりかむ回数が増えるなどがあります。
12(火)	かぼちゃについて知ろう	主食 おさかな丼(麦ごはん) 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					米 大麦		792				かぼちゃの旬は？と聞くと、冬と答える人がいます。おそらく冬至にかぼちゃを食べるので、冬のイメージが強いのだと思います。かぼちゃの栄養には、体の調子を整えてくれるカロテンや食物繊維が多く含まれています。
13(水)	夏バテ解消には栄養バランスのよい食事	主食 ごはん 主菜 酢鶏 副菜 中華風コーンスープ その他 レモンゼリー その他 牛乳					米		824				夏バテを解消するには、筋肉疲労の回復や持久力アップに欠かせないたんぱく質、体調を整えるために必要なビタミンをとります。また汗と一緒にミネラルも流れ出てしまうのでミネラルも補給する必要があります。そのために主食・主菜・副菜がそろった食事をしっかり取るようにしましょう。
14(木)	野菜を食べよう	主食 メンチカツバーガー(丸パン) 主菜 // (キャベツメンチカツ) 副菜 フレンチサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳					パン(小麦・乳)		899				野菜にはビタミンやミネラルがたくさん含まれていて体の調子を整えてくれます。1日にとる野菜の目標量は350g以上です。今日の給食ではたくさんの野菜をとることができます。火を通すと野菜のかさが減るのでべろっと食べられてしまいますよ。

9月

給食献立予定表

下野市立国分寺学校給食センター（中）

※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
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	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
15(金)	スパイスで元気アップ! 	主食 チキンカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (チキンカレー) 副菜 海藻サラダ その他 セノビーゼリー その他 牛乳			鶏肉 にんじん	にんにく 玉ねぎ きゅうり 大根(レモン)		米 大麦 じゃがいも ルクワ(小麦・乳・大豆・ごま・りんご・バナナ) サラダ油	889	26.3	23.0	3.0	「暑くて食欲がなくても、カレーは食べられる」という経験はありませんか?その秘密は、スパイスにあります。カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせることで作られます。食欲増進効果があるので、残暑の時期にもおすすめです。
19(火)	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 かんぴょうのラタトゥイユ 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)		パン(小麦・乳) ジャム(いちご) 砂糖 オリーブオイル	821	32.9	29.8	3.2	毎月19日は食育の日「しもつけいっぱいday」です。下野市産の鶏肉や栃木県産の小麦を使用した食パンです。副菜には、下野市が日本一の生産量を誇る「かんぴょう」を使ったラタトゥイユです。
21(木)	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 小麦粉 てんぷん サラダ油 小麦粉 サラダ油 砂糖 ごま 砂糖 もち米	768	24.0	28.3	2.9	秋分の日をはさんだ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。
22(金)	さけについて知ろう 	主食 ごはん 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 鶏卵 ハム	小松菜 にんじん きくらげ キャベツ		米 ごま てんぷん サラダ油	757	36.1	17.5	2.9	さけは川で生まれ、成長すると川を下って海へ出ます。その後広い海を泳ぎ、生まれてから2~8年後の秋、産卵のため生まれた川に戻ってきます。近年は温暖化の影響でさけのとれる量が減っています。
25(月)	きのこの栄養について知ろう 	主食 ごはん 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 豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ しめじ えのきたけ 大根 しょうが くきわかめ ごぼう		米 砂糖 てんぷん ごま ごま油 ごま じゃがいも てんぷん	894	34.3	25.8	3.1	日本ではいろいろな種類のきのこが栽培されています。ハンバーグソースには、風味や食感が違う2種類のきのこ、ぶなしめじとえのきたけを使っています。きのこには、おなかの調子を整えるはたらきのある食物繊維が含まれています。
26(火)	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	トマト パセリ にんにく 玉ねぎ なす		パン(小麦・乳) 黒砂糖 てんぷん ペンネ 砂糖 オリーブオイル	734	31.4	21.3	3.1	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す。香りが良く、甘みが強くやさしい酸味があります。今では、いろいろな種類のぶどうが栽培されていますので、味比べをしてみたいかがでしょう。
27(水)	香味野菜で食欲アップ 	主食 ごはん 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 だしかつお節 さつま揚げ 油揚げ だしかつお節	しょうが にんにく ねぎ 昆布 にんじん 小松菜		米 てんぷん 砂糖 ごま油 サラダ油 しらたき 砂糖 サラダ油	837	33.1	22.7	2.9	和風ねぎソースには、ねぎやしょうがなどの香味野菜が使われています。香味野菜とは、味を引き立てるために使われる野菜のことで、他にも、「にら」や「みょうが」などがあります。この香りや味が食欲を高めてくれますね。香味野菜をとり入れて残暑を乗り切りましょう。
28(木)	サンラータンって何? 	主食 きのことたっぷりオイスターごはん 主菜 揚げ餃子(3個) 副菜 サンラータン その他 牛乳			鶏肉(牡蠣) 豚肉	しめじ しいたけ しいたけ にら にんじん チンゲンサイ		米 砂糖 てんぷん 砂糖 小麦粉 ごま油 サラダ油 てんぷん ごま油	757	29.6	26.4	2.4	サンラータンは中国料理のスープのひとつで「酢の酸味」のあるスープです。この酢が疲れた体を回復させてくれる働きがあります。卵や野菜などいろいろな食べ物を組み合わせているので、栄養たっぷりでうまみが汁にたくさん出ています。
29(金)	3年のみ給食 十五夜行事食 	主食 ごはん 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 十五夜ゼリー その他 牛乳			さば 豆腐 みそ	ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ		米 砂糖 アーモンド ごま油 ごま油 砂糖	796	32.5	20.0	2.8	今日は十五夜です。十五夜の月は特に美しく、「中秋の名月」とも言われます。十五夜には、里いも、団子などを食べて、月をながめる「お月見」の風習があります。今日の給食で、秋の味覚を味わいましょう。