

7月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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

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 たんぱく質 脂質 | 一口メモ |
|------|-------------------------------|--|---------------|---------------|---------------|---------------------------------------|--------------|--------------------------|------------------------------|--|
| 1(木) | 夏バテ 解消 枝豆 の栄養 | 主食 彩り野菜のスパゲティ(めん) " (具) 主菜 プレーンオムレツ 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 牛乳 | ベーコン | チーズ | にんじん パプリカ トマト | にんにく 玉ねぎ スッキーニ 枝豆(大豆) | 砂糖 | サラダ油 | 794 kcal 32.4 g 27.0 g | 枝豆は、豆と野菜の両方の栄養がある野菜で、たんぱく質・ビタミンB1・ビタミンB2・カルシウム・食物繊維・鉄などが多く含まれています。特にビタミンB1には、疲れた体を元気にするなど、夏バテ防止に役立ちます。 |
| 2(金) | かぼすと レモンで 夏を 乗り切ろう | 主食 ご飯 主菜 さんまのかぼすレモン煮 副菜 小松菜ともやしのごまみそ和え 副菜 かみなり汁 (汁) " (小袋きざみのり) その他 アーモンド小魚 その他 牛乳 | さんま | | にんじん 小松菜 | かぼす レモン かみなり汁 のり | 砂糖 でんぷん | ごま サラダ油 アーモンド ごま | 866 kcal 34.1 g 27.7 g | かぼすやレモンのすっぱい味は、クエン酸によるもので、体の疲れをとるのに役立ちます。また、暑さで食欲がない時に、さっぱりとした酸味は食欲を増す働きもあります。 |
| 5(月) | 旬の 野菜を 味わおう なす | 主食 ご飯 主菜 揚げギョーザ(2個) 副菜 生揚げとなすのマーボー炒め 副菜 もやしときゅうりのナムル その他 牛乳 | 豚肉 鶏肉 大豆 | | にら | キャベツ 玉ねぎ しょうが しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ なす | 砂糖 小麦粉 でんぷん | サラダ油 | 927 kcal 30.3 g 32.9 g | なすは、夏から秋にかけておいしい、きれいな紫色が特徴の野菜です。紫の色はポリフェノールという色素で、強い日差しで疲れた目を回復するのに役立ちます。皮の部分に含まれるので、皮ごと食べましょう。 |
| 6(火) | 夏野菜 きゅうりで 水分補給 | 主食 ツナトースト 副菜 アーモンドサラダ 副菜 レタススープ その他 牛乳 | まぐろ | | パセリ | 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし | パン(小麦・乳) | ドレッシング(大豆) アーモンド サラダ油 | 792 kcal 31.6 g 33.2 g | 給食でもおなじみのきゅうりは、95%以上が水分で、シャキシャキした歯ごたえを楽しめる野菜です。のどがかわいた時に飲み物からだけでなく、野菜からも水分補給することができます。夏のおやつとして食べるのもいいですね。 |
| 7(水) | 七夕 行事食 | 主食 五目ちらし寿司 (ちらし寿司) " (錦糸卵) " (小袋きざみのり) 主菜 さわらの西京焼き 副菜 そうめん汁 その他 七夕ゼリー その他 牛乳 | 鶏肉 油揚げ | | にんじん | れんこん しいたけ かんぴょう えのきたけ ぶなしめじ | 米 砂糖 | サラダ油 | 780 kcal 33.6 g 21.7 g | 七夕は、織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)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。給食では、織姫のつむぐ糸に見立てた「そうめん汁」を取り入れました。そうめんは、のどごしもよく暑さで食欲がなくなってしまう夏でも食べやすい食べ物ですね。 |
| 8(木) | 地元の 夏野菜を 食べよう とうもろこし | 主食 黒糖パン 主菜 県産野菜のポークビーンズ 副菜 海藻とじゃこのサラダ その他 ゆでとうもろこし その他 牛乳 | 豚肉 大豆 | | にんじん トマト | にんにく 玉ねぎ スッキーニ きゅうり キャベツ とうもろこし | じゃがいも 砂糖 | サラダ油 | 799 kcal 30.9 g 22.6 g | 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、地元でと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を味わいましょう。 |
| 9(金) | | 総体地区大会のため給食はありません。 | | | | | | | | |

7月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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 | エネルギーたんぱく質脂質 | 一口メモ |
|-------|-------------------|---|---------------|---------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------|------------------------------|---|
| 12(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) 主菜 // (夏野菜のカレー) 副菜 こんにやくサラダ その他 冷凍みかん その他 牛乳 | 豚肉 | 脱脂粉乳 | にんじん かぼちゃ ピーマン トマト | にんにく しょうが 玉ねぎ なす 枝豆 (大豆) | カレールー(小麦・ 乳・大豆・りんご・ バナナ・ごま) | サラダ油 | 929 kcal 29.3 g 25.8 g | 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。 |
| 13(火) | 夏野菜を食べようモロヘイヤ | 主食 ご飯 主菜 鮭の塩麴焼き 副菜 もやしと豚肉の炒め物 副菜 モロヘイヤとトマトの卵スープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳 | 鮭 | | にら | にんにく もやし | でんぷん | サラダ油 | 808 kcal 34.1 g 21.7 g | モロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」という意味を持つほど栄養たっぷりです。体の抵抗力を高めるβ-カロテンやビタミンC、疲労回復を促すビタミンB1やビタミンB2、ビタミンE、そして骨などの体の組織を構成したり、体の調子を整えたりするカルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラルも多く含んだ夏野菜です。 |
| 14(水) | 香味野菜で食欲アップ | 主食 ご飯 主菜 ユーリンチー 副菜 キャベツときゅうりのしょうが和え 副菜 わかめスープ その他 牛乳 | 鶏肉 | | にんじん | ねぎ しょうが きゅうり キャベツ しょうが | 米こ 砂糖 | サラダ油 ごま油 | 863 kcal 30.4 g 28.3 g | 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、ねぎやしょうが、にら、みょうがなどがあります。今日のユーリンチーのタレには、ねぎやしょうがなどの香味野菜が使われています。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暑い夏を乗り切りましょう。 |
| 15(木) | 梅で夏バテ防止 | 主食 ジャーチャー麺(めん) 主菜 // (肉みそ) 副菜 チンゲン菜といかのソテー その他 梅フルーツポンチ その他 牛乳 | 豚肉 みそ | | チンゲン菜 | にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ しいたけ ねぎ | 中華めん(小麦) | ごま油 | 837 kcal 31.4 g 22.8 g | 梅にはクエン酸が多く含まれ、疲れを体に残さないようにするのに役立ちます。また、カルシウムの吸収をよくする働きもあるので成長期のみなさんにおすすめの食材です。今日は梅シロップの酸味がおいしいフルーツポンチにしました。 |
| 16(金) | 冷たい豆腐でさっぱり | 主食 ご飯 主菜 豚肉のスタミナ炒め 主菜 冷や奴(冷や奴) // (小袋しょうゆ) 副菜 キャベツのみそ汁 その他 牛乳 | 豚肉 | 豆腐 | にんじん にら ピーマン | しょうが にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ | 砂糖 | ごま サラダ油 | 802 kcal 33.1 g 22.5 g | 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。冷ややついで食べると、大豆の味もしっかり味わうことができます。豆腐には、木綿豆腐と絹ごし豆腐の2種類があります。今日の冷や奴は、舌触り、のど越しがなめらかな絹ごし豆腐です。 |
| 19(月) | ふくべとかんぴょうの違いを知らう | 主食 ご飯 主菜 ハンバーグ和風ねぎソース 副菜 かんぴょうのごま和え 副菜 ふくべとホタテのスープ その他 牛乳 | 鶏肉 豚肉 大豆 | | にんじん | 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ | でんぷん 砂糖 | サラダ油 ごま油 | 816 kcal 32.1 g 22.0 g | 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。生のふくべを使った料理は、収穫時期である7月頃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、ごま和えのかんぴょう、両方の味や食感を楽しんでください。 |
| 20(火) | 酢の風味がおいしいエスカベージュ | 主食 食パン とちおとめジャム 主菜 アジのエスカベージュ 副菜 チーズサラダ 副菜 マカロニスープ その他 牛乳 | アジ | チーズ | トマト ピーマン パプリカ | 玉ねぎ しょうが レモン | でんぷん 砂糖 | サラダ油 | 825 kcal 36.1 g 27.2 g | エスカベージュは地中海料理のひとつで、揚げた魚などを、酸味が効いたマリネ液に漬けて食べる料理です。暑さで食欲がない時でも酢の風味でさっぱり食べることができます。明日から夏休みです。休み中も規則正しい生活を送りましょう。 |