

7月

# 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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
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
1(月)	旬を味わおう モロヘイヤ	主食 ご飯 主菜 豚肉とキムチの炒め物 副菜 きゅうりの中華漬け 副菜 モロヘイヤとトマトのたまごスープ その他 シークワーサーゼリー その他 牛乳					米		821				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月の暑い時期です。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」という意味がありますが、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んで元気に回復したという言い伝えが由来だそうです。
2(火)	枝豆について 知ろう	主食 主菜 ツナピザトースト 副菜 じゃがいもとコーンのカレーソテー 副菜 コンソメスープ その他 牛乳	まぐろ	チーズ	ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	パン(小麦・乳) 砂糖	サラダ油	814				枝豆は、大豆が熟す前に収穫される野菜です。豆と野菜の両方の栄養があり、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、疲労回復、夏バテ防止に役立ちます。
3(水)	かみなり汁について 知ろう	主食 ご飯 主菜 ヒレカツ 副菜 小松菜ともやしのごま酢和え 副菜 かみなり汁 その他 牛乳	豚肉		小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま	796				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けられたともいわれています。
4(木)	タコライスについて 知ろう	主食 タコライス(ご飯) 主菜 // (タコミート) 副菜 // (キャベツソテー) その他 目玉焼き 副菜 じゃがいもとベーコンのスープ その他 つぶつぶレモンゼリー その他 牛乳		牛肉 いんげん豆	トマト	にんにく 玉ねぎ レモン	砂糖	サラダ油	887				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」をごはんにのせて食べたのが始まりです。今日は、ご飯の上にキャベツソテー、ミート、目玉焼きをのせて召し上がられ、実はタコミートには、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、お肉だけの時より脂質がおさえられ、食物繊維をとることができ、タコミートに深みを出してくれます。
5(金)	七夕行事 給食	主食 ご飯 主菜 えび天ぷら 主菜 イカ天ぷら 副菜 そうめん汁 その他 たくあん和え その他 牛乳	たまご えび 大豆	いか	なると 豆腐 だしかつ お節	人参 みつば しめじ	小麦	小麦	827				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。白鳥座は、二人の橋渡し役となるカササギです。7/7は天候に恵まれないことが多いですが、今年の2人は無事に会えるでしょうか。
8(月)	にんにくの 効能は	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 海藻サラダ その他 アロエヨーグルト その他 牛乳	豚肉	脱脂粉乳	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)	カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま・ココナッツ)	サラダ油	915				にんにくは、「アリシン」「ビタミンB6」の栄養素が豊富に含まれています。手軽にとれるサプリメントとして普段の食生活に、すぐに取り入れられる食財です。睡眠の質向上や、疲労感の軽減が期待できます。さらに身体をあたためる効果、血中コレステロール値の上昇を抑えるのにも役立つと言われています
9(火)	ジャージャー麺について 知ろう	主食 ジャージャー麺(うどん) 主菜 // (具) 副菜 焼き餃子 その他 フルーツ杏仁風プリン その他 牛乳		豚肉 みそ	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ ねぎ たけのこ モヤシ きゅうり	砂糖 てんぷん	小麦	751				じゃじゃ麺には、中華麺、うどん、のどちらかを、使用しています。それから、温かいもの、冷たいものもあります。肉みそをかけて、好きな野菜をのせて出来上がりです。にんにくを、きかせるのもっとおいしくなりますよ

7月

# 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ	
10(水)	旬を味わおう ゴーヤー	主食 ご飯					米		851 34.5 23.0 3.1	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、こちらでも手に入るスパムをつかったり、今日はスパムの代わりにベーコンを使用しています、想像しているより苦くないはずですが、ぜひチャレンジしてみてください。	
		主菜 赤魚の照り焼き	赤魚				砂糖 てんぷん	サラダ油			
		副菜 ゴーヤーチャンプルー	たまご ベーコン 豆腐		人参 ゴーヤー	にんにく モヤシ 玉ねぎ					サラダ油
		副菜 ゆばのすまし汁	かつお節 ゆば		人参 ほうれん草	えのきたけ ねぎ					
		副菜 サクランボ			サクランボ						
		その他 牛乳		牛乳							
11(木)	豆について	主食 コッペパンスライス					パン(小麦・乳)		799 32.0 24.1 2.8	私たちが日常とるべきもののバランスは、昔から和食でしたら、魚・豆・野菜4とも、肉や魚の動物性たんぱく減に、かたよることなく、献立の中に盛り込む工夫をしています、大豆の水煮は、天ぷら・煮豆・スープなど、とうふ・油揚げ・厚揚げ・豆乳・ゆば・きな粉と、たくさんの豆製品があるので、皆さんもまめに、豆を食べてください	
		主菜 ブロッシェンソーセージ	豚肉		トマト						
		主菜 ポークビーンズ	大豆 豚肉		人参 トマト	玉ねぎ	砂糖 ジャがいも	サラダ油			
		副菜 フレンチサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり レモン	砂糖	サラダ油			
		副菜 フローズンヨーグルト		乳 脱脂粉乳 バター				粉飴			
		その他 牛乳		牛乳							
12(金)	豆腐について 知ろう	主食 ご飯					米		828 35.2 24.7	消化吸収が良い豆腐は、夏バテ気味で食欲がないときに食べやすいですね。豆腐には、木綿豆腐と絹ごし豆腐の2種類があり、今日の豆腐は、舌触り、のどごしがなめらかな絹ごし豆腐です。冷ややっことして食べる以外にも、今日のようなサラダもお勧めです。今日はたっぷりの野菜と、いっしょにサラダ風にしました。ドレッシングをかけてどうぞ。	
		主菜 そぼろ丼(具・そぼろたまご)	たまご 豚肉 みそ			にんにく 生姜	砂糖				
		主菜 ちよい豆腐	豆腐	だし昆布							
		主菜 梅肉和え	かつお節		人参	モヤシ キャベツ かんぴょう うめ					
		副菜 なすと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し		玉ねぎ なす えのき茸					
		その他 牛乳		牛乳							
16(火)	漬物の秘密	主食 キムタクご飯	豚肉		白菜キムチ(りんご) たくあん ねぎ		米	ごま油 サラダ油	859 31.9 28.1 3.5	野菜には、必要な栄養素であるビタミンやミネラルがたっぷり含まれています、ビタミンは熱に弱く熱を加えない漬物なら、ビタミンを失うことなく食べることができる発酵食品は、体に良い菌が、たくさんあるので、積極的に使用することをお勧めします	
		主菜 から揚げ	鶏肉		にんにく 生姜	米粉 片栗粉	サラダ油				
		副菜 はるさめスープ			人参	モヤシ しいたけ たけのこ えのき茸	春雨	サラダ油 ごま油			
		その他 冷凍みかん				みかん					
		その他 牛乳		牛乳							