

9月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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		
おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとに 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	米・パン・ めん・いも 油・バター
たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物 脂質

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
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	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	一口メモ
2(月)	チキンライスをおいしく味わおう	主食 チキンライス 主菜 オムレツ 副菜 かんぴょうツナサラダ 副菜 冷凍りんご その他 牛乳	とり肉		トマト にんじん どうもろこし たまねぎ	米 さとう	サラダあぶら	648 18.8 20.5 2.0 チキンライスは、日本で生まれた洋食です。初めは、ケチャップを使っていなかったため、白いチキンライスでした。今日のようなケチャップ味になったのは、大正末期から昭和に入ってからだそうです。
3(火)	なすの美味しい季節です	主食 ごはん 主菜 なすと豚肉のピリ辛みそ炒め 副菜 シューマイ(1~3年1個4~6年先生2個) 副菜 わかめスープ その他 牛乳			にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ なす たまねぎ しょうが	米 さとう てんぷん	ごまあぶら	564 21.9 16.1 1.9 秋は、なすが一番おいしくなる季節です。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。油と相性がよく、今日のように炒め物にすると味も一層おいしくなります。
4(水)	梅の栄養について知ろう	主食 ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 にとりもやしとの和え物 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 牛乳			いわし はム だしかつおぶし あぶらあげ みそ とうにゅう ねぎ にんじん ごぼう だいこん	米 さとう てんぷん	ごま	601 24.7 17.8 2.1 梅のすっぱい味は、クエン酸によるもので、からだの疲れをとるのに役立ちます。また、暑さで食欲がないときに、さっぱりとした酸味は、食欲を高めるはたらきもあります。
5(木)	旬を味わおう 梨	主食 チーズトースト 主菜 ポークビーンズ 副菜 サラダこんにやくのイタリアンサラダ その他 梨 その他 牛乳	チーズ		トマト にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし	パン(小麦・乳) じゃがいも デミグラスソース(小麦・牛肉・大豆・りんご) さとう	サラダあぶら ドレッシング	666 26.5 21.4 2.7 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。
6(金)	香味野菜で食欲アップ	主食 ごはん 主菜 ユーリンチー 副菜 きゅうりのキムチ和え 副菜 春雨スープ その他 牛乳	とり肉		ねぎ しょうが きゅうり にんじん (りんご)	米 さとう	サラダあぶら ごまあぶら	605 22.9 19.1 2.0 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。香味野菜とは、味を引き立てるために使われる香りの良い野菜のことで、この他にも、「にら」や「みょうが」などがあります。この香りや味が食欲を高めてくれます。
9(月)	スパイスで元気アップ!	主食 ひき肉と豆のカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (カレー) 副菜 海藻サラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳			トマト にんじん にんにく たまねぎ わかめ こんぶ アセロラ	米 おおむぎ カレー粉(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら サラダあぶら	675 23.3 18.9 2.4 カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせて作られます。食欲を高める効果があるので、残暑の時期にもおすすめです。
10(火)	酢を使った麺料理で夏バテ対策	主食 冷やし中華(中華麺) 副菜 // (ボイル野菜と錦糸卵) その他 // (冷やし中華スープ) 主菜 揚げ餃子(1~3年1個4~6年先生2個) その他 フルーツ杏仁 その他 牛乳	ちゅうかめん(小麦)		ちゅうかめん(小麦) さとう てんぷん さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう てんぷん	ごまあぶら サラダあぶら	553 18.9 21.1 4.0 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。	
11(水)	豚肉で夏の疲れを回復しよう	主食 豚丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 きゅうりの即席漬 副菜 生揚げと小松菜の味噌汁 その他 牛乳			たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ なまあげ みそ だしにぼし にんじん こまつな	米 しらたき さとう てんぷん	ごま	624 27.7 20.0 2.7 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、ごはん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。
12(木)	夏バテ解消には栄養バランスのよい食事	主食 はちみつパン 主菜 白身魚のハーブ焼き 副菜 じゃがいもとコーンのソテー 副菜 ミネストローネ その他 牛乳			バジル にんにく オレガノ どうもろこし えだまめ(大豆)	パン(小麦・乳) はちみつ さとう じゃがいも	サラダあぶら サラダあぶら	649 29.7 17.2 3.1 夏バテを解消するには筋肉疲労を回復させたり、体調を整えるビタミンや無機質をとることが大切です。そのためには主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとるようにしましょう。
13(金)	「根菜」とは?	主食 ごはん 主菜 鶏肉の香味たれかけ 副菜 かんぴょうの炒め物 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳	とり肉		ねぎ にんにく かんぴょう ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん にら	米 さとう	ごまあぶら ごま サラダあぶら	620 28.9 19.7 2.0 根菜とは、土の中にある根や茎の部分を食べる、だいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜のことです。食物せんいが多く、おなかの調子を整えるはたらきがあります。よくかんで食べましょう。

9月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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		
おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとにエネルギーの 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	米・パン めん・いも 油・バター
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	炭水化物 脂質

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	<p>今月の献立のねらい 夏バテを回復する食事</p> <p>※ 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。</p>
---	---

日曜	今日の給食のねらい	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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
17(火)	十五夜行事食	主食 わかめごはん 主菜 焼き栗コロッケ 副菜 ほうれん草ともやしのごま和え 副菜 みそけんちん汁 その他 十五夜デザート その他 牛乳						667	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、栗や里いも、団子などを飾り、月をながめる「お月見」の風習があります。今日の献立には、栗や里芋が使われています。
18(水)	しもつけいっぱいday	主食 下野鶏の親子丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳						678	「しもつけいっぱいday」は、栃木県や下野市の食材を使った献立を実施します。今日は、下野市産の鶏肉を使って卵や玉ねぎと一緒に煮て親子丼の具を作ります。炒め物には、下野市特産のかんぴょうを使っています。
19(木)	お彼岸行事食	主食 冷やしうどん(うどん) // (めんつゆ) 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						621	秋分の日をさんだ7日間を「秋のお彼岸」といいます。お彼岸は、家族や親戚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お供えしたり、近所に配るなどの習慣があります。
20(金)	手作りじゃこふりかけごはんを味わおう	主食 手作りじゃこふりかけまぜごはん 主菜 厚焼きたまご 副菜 小松菜のからし和え 副菜 塩肉じゃが その他 牛乳						624	ちりめんじゃこ、昆布、かつおぶし、ごまを炒めて、手作りふりかけを作りました。ちりめんじゃこは、しらすを乾燥させたもので、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。今日はごはんに混ぜました。
24(火)	畑の肉大豆	主食 ごはん 主菜 かつおフライ(ソース) 副菜 もやしののり和え 副菜 大根と高野豆腐の煮物 その他 牛乳						605	大豆は、「畑のお肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。そのほか、カルシウム、食物せんいも含まれています。高野豆腐はそんな大豆からできているので栄養たっぷりです。
25(水)	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 じゃがいもとにらのみそ汁 その他 牛乳						661	ハンバーグにかける和風ソースに、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せんいが多く含まれています。
26(木)	旬の巨峰を味わおう	主食 ミニ黒糖ロールパン 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 巨峰ゼリー その他 牛乳						577	秋を代表する果物、ぶどうの中でも、巨峰は日本で生まれた品種です。香りが良く、甘みが強くやさしい酸味があります。栃木県では栃木市で多く作られています。今日は、ゼリーでいただきます。
27(金)	かぼちゃについて知ろう	主食 おさかな丼(ごはん) 主菜 // (具) 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						615	かぼちゃの旬は冬のイメージがありますが、夏が旬の野菜です。かぼちゃには、からだの調子を整えてくれるカロテンや食物せんいが多く含まれています。
30(月)	いかにについて知ろう	主食 ごはん 主菜 いかのチリソース 副菜 バンサンズー 副菜 どうもろこしの中華たまごスープ その他 牛乳						628	いかには、筋肉などからだをつくるもとになるたんぱく質や、疲れをとるのに役立つ「タウリン」という栄養素が多く含まれています。また、かみごたえのあるいかをしっかりかむことで、あごや口の筋肉が発達し、大人の歯がきれいに生えてきます。