❷			使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです					エネル	今月の献立のねらい	
						もに 体の調子を お整える みどり		おもにエネルギーに なる きいろ		夏バテを回復する食事
			一日群	。 あか 2群	登える 3群	・みどり 4群	なる 5群	きいろ 6群	(kcal) たんぱ	× 131127747
下野市立 石橋中学校			魚・肉・卵	牛乳・乳製品・ 小魚	緑黄色	その他の 野菜	穀類・いも類・	油脂	く質 (g)	※ 気象状況や予算の都合で、
※食物アレ	_{レルギーを新た}	cに発症した場合は、学校にお知らせください。	大豆製品	海そう	野菜	果物	砂糖		脂質	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	おもにカルシウムを	おもに カロテンを	おもに ピタミンCを多く	おもに 炭水化物を	おもに 脂質を	(g) 塩分	ーロメモ
2/8)		1º // - // - // - // - // - // - // - /	を多く含む	多く含む	多く含む	含む	多く含む	多く含む	(g)	
2(月)		主食 ポークカレーライス(ご飯)					米 じゃがいも カレールウ		913	カレーパウダーは、唐辛子やウ コンなど数十種類のスパイスを組
	スパイスで	主菜 ル (ポークカレー)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ (プ ルーン)	(小麦・乳・大豆・りん ご・バナナ・ごま・ココ ナッツ)	サラダ油	28.7	み合わせて作られています。食欲 増進の効果があるので、残暑の
	元気 アップ!	副菜 海藻サラダ		わかめ 昆布	にんじん	きゅうり 大根	ドレッシング(りんご・レ モン)		24.1	時期にもおすすめです。 カレーパウダーに小麦粉や脂
カレー粉	,,,,,	その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト					3.3	(あぶら)などを加えたものが、お なじみのカレールウです。
		その他 牛乳		牛乳						なしみのカレール・ノ(す。
3(火)		主食 ご飯					*		855	ユーリンナーのタレにはねさや
	香味野菜	主菜 油淋鶏(ユーリンチー)	鶏肉			ねぎ 生姜	米粉 砂糖	サラダ油 ごま油		しょうがなどの香味野菜が使われています。香味野菜は、料理の
	で 食欲 アップ	副菜 きゅうりのキムチ和え			にんじん	きゅうり (りんご)			2.5	味を引き立てるために使われる 野菜で、独特の香りや豊かな風 味がアクセントになり料理を味わ い深くしてくれます。上手にとり 入れて暑い夏を乗り切りましょう。
		副菜 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 生姜 ねぎ	春雨			
	j	その他 牛乳		牛乳						
4(水)		主食 ご飯					*		851	これ がる首分と政権が行政の
	かぼすと レモンで	主菜 さんまのかぼすレモン煮	さんま			かぼす レモン	砂糖 でんぷん		31.8	レモンにはクエン酸が多く含まれています。クエン酸には、疲れを体
	夏を 乗り切ろ	副菜 にらともやしの炒め物	豚肉		11.6	もやし にんにく	でんぷん	サラダ油	25.9	さて食欲のない時、レモンを使っ
	来り切っ	ax 豆乳仕立ての野菜みそ汁	だしかつお節 油揚げ みそ 豆乳		ねぎ にんじん	ごぼう 大根	じゃがいも こんにゃく		2.6	たさわやかでさっぱりとした料理 は食欲を出してくれます。今日は さんまの煮魚に使っています。
Annual Control		その他 牛乳		牛乳						
5(木)	ショートパ	主食 ミニ黒糖ロールパン					パン(小麦·乳) 黒砂糖		809	「ペンネ(Penne)」はマカロニに
	スタ 「ペンネ」	主菜 オムレツ	鶏卵				でんぷん	サラダ油	33.6	似ていますが、両端が斜めに切ってあるのが特徴です。イタリア語
	について	副菜 チキンのトマトペンネ	鶏肉 大豆		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ なす	ペンネ(小麦) 砂糖	サラダ油 オリーブオイ ル	29.3	で羽根やペンという意味で、形が ペン先に似ていることからそう呼
	知ろう	副菜 キャベツのスープ	ベーコン		にんじん さやいんげ ん	キャベツ 玉ねぎ			3.5	ばれています。穴の中にソースが 入ることでよくからむため、トマト 系やクリーム系のソースと合わせ た料理に良く使われています。
11/2		その他 アーモンド小魚		いわし			砂糖	アーモンド ごま		
-		その他 牛乳		牛乳						
6(金)	梅干しに ついて 知ろう	主食 ご飯					*		32.6	梅干しは、塩漬けにした梅の実 である梅漬けをさらに干して作り ます。梅干しの酸味は梅に含まれ
		主菜 豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん ピーマン に ら	生姜 にんにく 玉ねぎしめじ	砂糖	サラダ油 ごま		
	\(\(\frac{1}{2}\)	副業 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え		ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ 梅(りんご・ 大豆)			21.2	るクエン酸で、疲労回復に役立ちます。そのままだと食べにくい人
	5	副菜 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し わかめ	にんじん	ねぎ				は、料理に使うことで優秀な調味 料になります。煮魚に使ったり今
		その他 冷凍みかん その他 牛乳		牛乳		みかん				日のような和え物の味付けに使ってもおいしいですね。
9(月)		主食 親子丼(ご飯)		1 30			*		876	根菜は、土の中で成長する根や
.(,,,	「根菜」に	主菜 // (具)	鶏肉 鶏卵			玉ねぎ グリンピース	砂糖 でんぷん			茎の部分を食べる野菜のことをいいます。根の部分を食べている
4	ついて ろう	■薬 キャベツときゅうりの昆布和え		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油	25.5	のは、にんじん、山芋、大根、ごぼう、かぶ、さつまいもなどがあります。茎の部分を主に食用にしてい
		■薬 根菜のごま汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも	ごま		
	0	その他 牛乳		牛乳						るのは、じゃがいも、里芋、れんこ んなどです。
10(火)	重ねる	_{主食} ご 飯					*		863	
	夏から 秋は		豚肉		ピーマン にんじん	生姜 にんにく ねぎ なす	砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油	24.1	夏にとれるなりは皮が厚く身が 詰まっているのが特徴ですが、これからとれる秋なすは皮がやわら
	なすが おいしい	副菜 春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ 生姜	小麦粉 春雨 でんぷ	サラダ油		【か/廾吐がタノかります かすの
	季節	副菜わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん 小松菜	しいたけ	ん 砂糖 米粉	ごま		紫は「ナスニン」という抗酸化作用をもつ色素です。油と相性がよ
0	•	その他 牛乳		牛乳	3 100.70					イス・カンビ系 (す。) 加と相任がなく、揚げたり炒めたりすることで味もまろやかでおいしくなります。
(水)	運動会	主食 ジャージャー麺 (中華麺)		7 30			中華麺	ごま油	749	マチL 人 /在 772 いった 12 としょ しょしょ しゃ
1 1 (/30)	予行 応援献立		豚肉 みそ			にんにく しょうが 玉 ねぎ しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	33.4	運動会練習お疲れ様!きっと皆さんは暑さと疲れで食欲が出なーい! ということになっているので、そんな時でも食べやすい冷やし麺です。水
		■菜 チンゲンサイとツナの炒め物	まぐろ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ		ごま油 サラダ油		
	33	その他 チーズ		チーズ						分補給をしっかりして、熱中症には 十分気を付けてがんばってくださ
		その他 牛乳		牛乳						い。 甘くなめらかなくちどけのはちみ
12(木)	はちみつに	主食はちみつパン					パン(小麦・乳) はち みつ		806	つは、ミツバチが作り出した貴重
	ついて 知ろう	主菜 たらのハーブ焼き	たら	チーズ	バジル オレガノ	にんにく		サラダ油	37.1	な天然甘味料です。花の種類に よりそれぞれの複雑な風味が加
*		副菜 じゃがいもとコーンのソテー	ЛД		にんじん	とうもろこし 枝豆(大豆)	じゃがいも	サラダ油	20.1	わります。はちみつの歴史は古く、 8000年ほど前に描かれた壁画
		Bix ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	セロリ 玉ねぎ ズッ キーニ キャベツ	マカロニ		3.8	にも残っています。加熱したもの でも1歳未満の子どもは食べては
HOHEY		その他 牛乳		牛乳		ナーー キャヘツ				いけないことを覚えておきましょ う。
中学生一	<u></u>	りの学校給食摂取基準 エネルギー830I	kcal たんぱ	く質27.0~	·41.5a 脂質	 ≦18.5a~2	 7.6a 塩分	 2.5a未満		

冷食献立予定表下野市立石橋中学校 ※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		品 ()は食品に含まれるアレ		・ルゲンです		エネル ギー (kcal)	今月の献立のねらい 夏バテを回復する食事
			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			
			一群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱ	
			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	く質 (g) 脂質	※ 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 ピタミン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	(g) 塩分 (g)	ーロメモ
13(金)		主食 ご 飯					*		21.6	
	いかに	主業 いかのチリソース	いか			にんにく 生姜 ねぎ	でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油		いかには、体をつくるもとになる たんぱく質や、疲れをとるのに役
	ついて 知ろう	副菜 バンサンスー	焼き豚		にんじん	きゅうり もやし	砂糖 春雨	ごま油 ごま		立つ「タウリン」という成分が多く
		^{副菜} とうもろこしスープ	鶏卵		チンゲンサイ	とうもろこし ねぎ 生 姜	でんぷん	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
18(水)	十五夜	主食 さつまいもご飯					米 さつまいも		786	今年の十五夜は9月17日です。 十五夜の月が見える場所に、す
	行事食	主菜 さばの塩焼き	さば						32.6	オキわ団子 用いたかどを飾り
		■薬 ほうれん草ともやしのごま和え			ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま	20.2	へ感謝する風習があります。十五 夜の月は特に美しく「中秋の名
FA		 _{副菜} みそけんちん汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく さといも	サラダ油		月」ともいわれます。栃木県では、 十五夜にけんちん汁を食べる習
1		その他 牛乳		牛乳						T五役にけんらん汗を良べる音 慣があります。
19(木)		主食 ご飯					*		861	[] #
	しもつけ	主菜 鶏肉の香味焼き	鶏肉			ねぎ にんにく	砂糖	ごま油		「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
A-80	いっぱい day	副菜 かんぴょうの炒め物	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげ ん	かんぴょう ごぼう	砂糖	サラダ油 ごま	27.7	立を実施します。今日は、下野市 産の鶏肉をねぎやにんにく、調味
100	,	副菜 にらのかきたま汁	だしかつお節 鶏卵		にんじん にら	玉ねぎ	でんぷん		_	料で味付けし、オーブンで焼きました。炒め物には、下野市特産のかんぴょうを使っています。
	19	その他 牛乳		牛乳						
20(金)	豚肉で	主食 豚丼(ご飯)					*		850	豚肉に含まれるビタミンBIは疲労回復に役立つビタミンで、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使われます。ビタミンBIの多い豚肉と野菜を組み合わせて食べることが大切です。
	夏の	i	豚肉 かまぼこ		たまねぎ		しらたき 砂糖 でんぷん			
	疲れを 回復	副菜 小松菜ともやしのごま酢和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	2.9	
		副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	h	キャベツ				
26644		その他 牛乳	1	牛乳					+	
24(火)		冷やしうどん (うどん) 主食 (は / こよ)					うどん		777	「秋のお彼岸」といいます。お彼
	お彼岸 行事食	ル (めんつゆ)	だしかつお節	だし煮干し			砂糖		-	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
	1140	主菜いかの天ぷら	いか			-11-42 -1 14	小麦粉	サラダ油		の伝統文化です。「おはぎ」を 作ってお墓や仏壇に供えたり、
	201	副菜 野菜かき揚げ	(大豆)		春菊 にんじん	ごぼう 玉ねぎ	小麦粉	サラダ油	3.7	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
600	3	副菜 キャベツと生揚げのごまみそ和え その他 おはぎ	生揚げ みそ		にんじん	キャベツ もやし	砂糖	℃ ま		「ないにない。」でいることにないました。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。
(その他 牛乳	小豆	牛乳			砂糖 もち米			
25(水)		主食で飯		4-74			*		875	
25(水)	きのこの 栄養に ついて 知ろう	主菜 和風おろしハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ しめじ えのき	砂糖 でんぷん	サラダ油		今日のハンバーグソースには、ぶ なしめじとえのきたけを使っていま
新州市		wife くきわかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ	くきわかめ	にんじん	たけ 大根	こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま	_	す。食物繊維が多く含まれ、腸の中の老廃物を体外に出すのに役立っ
		副菜 じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ だしかつお		にら にんじん		じゃがいも	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		たり、腸に住む善玉菌のエサになったりと、健康のためになくてはならない成分です。
		その他 牛乳	即	牛乳					<i>-</i>	
26(木)		主食 チーズコーントースト		チーズ	パセリ	とうもろこし	パン(小麦・乳)	ドレッシング(大豆)	826	梨がお店に出回ると、夏が終わり秋が近づいて来たことを感じさせてくれます。夏の暑さに疲れた体に、みずみずしい梨は水分を補給し、疲れを回復させてくれます。今この時期しか食べられない果物ですので、ぜひ食べてみてくだ
	旬を	主菜 カレービーンズ	豚肉 大豆		トマト にんじん	玉ねぎ	じゃがいも フラウンルウ(小麦・牛肉・りん	サラダ油		
	味わおう 梨	副菜 こんにゃくサラダ				キャベツ きゅうり	ご) 砂糖 こんにゃく ドレッシンク (レモン)	*	27.7	
						梨			3.3	
		その他 牛乳		牛乳						物(すの(、せい食べ(み(くた)
27(金)	給食室の 手作り デザート を	主食 オムライス (チキンライス)	鶏肉		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	米 ブラウンルウ(小 麦・乳・りんご)	サラダ油	950	
		// (薄焼きたまご)	鶏卵				でんぷん 砂糖	サラダ油	29.7	今日は、3年生のために給食室で 手作りするマフィンです。栃木県産
		」 (ケチャップ) 副菜 キャベツのスープ	ウインナー		にんじん 小松菜	キャベツ		サラダ油		のとちおとめをピューレにして焼き 込みました。年に一度の特別なデ
	味わおう	その他 手作りとちおとめマフィン	鶏卵	牛乳	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	いちご	小麦粉 砂糖	バター		ザートを楽しんでくださいね
2045		その他 牛乳		牛乳					1	
30(月)	こうやどうふ	主食ご飯					*			高野豆腐は、豆腐を凍らせて熟成 させた後に乾燥させた保存食です。
80	高野豆腐 について 知ろう		あじ みそ		J. 40 ***	生姜ねぎ	砂糖	-		豆腐に含まれる豊富な栄養成分が ギュッと凝縮されていること、スポン
		副菜もやしののり和え	鶏肉 高野豆腐 だし	<i>の</i> り	小松菜 にんじん	もやし 	Thirt -0',	14 = M*-L	21	ジ状の構造のため、だしや調味料がよく染み込みやすいのが特徴で
		副菜 大根と高野豆腐の煮物	かつお節	开 ·即	h	大根 生姜 しいたけ	砂糖 でんぷん	サラダ油		す。今日はしっかりとったかつおだしがしみ込んだ煮物です。
-		その他 牛乳		牛乳						マ しい だいに ホカリ しょ。