

9月給食献立予定表

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。

きいろ ◎ 3つのグループを食べた
 ○ 2つのグループだけ食べた
 △ 1つのグループだけ食べた
 × 何も食べない



おもな食品		
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子を整える
きいろ	あか	みどり
こめ 米・パン・めん・いも あぶら 油・バター マヨネーズ	さかなく たまご 魚・肉・卵 だいずせいひん 大豆製品	ぎゅう 牛にゅう・小ぎ ぎかない ぎ・海そうなど
ごだい えいようそ 五大栄養素		

壬生町立 小学校

今月のこんだてのわらい

なつ 夏バテを回復し運動をがんばる食事

※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。
 ※ 壬生町では、「スクールランチサポート事業」として児童1人に対し、月額500円の補助金が支給されています。

ひょう日曜	今日のわらい	こんだて	たんずい 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質 (カルシウム)	むかしつ 無機質 (ビタミン)	原材料の一部に含まれるアレルギー物質 (コンタミは含まず)	エネルギー たんぱく質 しぼう	ひとくち 一口メモ
1(金)	なつ 梨を味わおう	主食 やき おにぎり	米	サラダあぶら	かつおぶし	こんぶ		小麦 大豆	604 kcal 19.0 g 19.4 g	今日は、梨がお店に出回ると夏が終わり、秋がきたことを感じさせてくれます。夏の暑さで疲れたからだと、みずみずしい梨は水分を補給し、疲れを回復してくれます。この時期にしか食べられない果物です。味わって食べてくださいね。
		主食 ひやし サラダうどん	うどん	ドレッシング				小麦 きば 大豆 りんご		
		副菜 きびなごの カリカリフライ	じゃがいも 米こ でんぷん さとう	サラダあぶら	きびなご			大豆		
		その他 なし						なし		
		その他 ぎゅうにゅう				牛にゅう				
4(月)	なつやさい 夏野菜カレーについて知ろう	主食 ごはん	米						688 kcal 17.7 g 19.2 g	今日はトマトやかぼちゃ、なす、ピーマンといったいろいろのきれいな夏野菜がたっぷり入ったカレーです。夏野菜には、体を冷やす作用があるといわれています。夏野菜カレーは1年に7月と9月の夏野菜のおいしい時期限定のカレーです。
		主菜 なつやさい カレー		サラダあぶら カレールウ	ふた肉 えだまめ		にんにく しょうが たまねぎ なす にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	小麦 乳 ごま 大豆 りんご ハナナ		
		副菜 かいそう サラダ				わかめ こんぶ	きゅうり とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉 りんご ゼラチン		
		副菜 つぶつぶレモンゼリー	さとう			かん天	レモン	大豆		
		その他 ぎゅうにゅう				牛にゅう				
5(火)	あさりについて知ろう	主食 しょくパン とちおとめいちごジャム	パン さとう				いちご	小麦 乳 大豆	653 kcal 28.1 g 25.2 g	あさはり鉄分を多く含むことで知られています。スポーツをする人や成長期のみなさんには特に食べてほしい食品です。そして、あさりにはかつお節や昆布と同様に強いうま味成分をだす働きがあります。洋風のスープにもうま味とコクをだしてくれますよ。
		主菜 チキンの コーンフレーク やき	パンに コーンフレーク	ドレッシング	とり肉	チーズ		小麦 乳 大豆 りんご		
		副菜 きゃべつとコーンの サラダ	さとう	サラダあぶら			キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦 大豆		
		副菜 あさりの トマトスープ	じゃがいも	サラダあぶら	ウインナー あさり		セロリー にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん トマト	大豆 豚肉 ゼラチン		
		その他 ぎゅうにゅう				牛にゅう				
6(水)	レタスをスープでいただく	主食 ごはん	米						644 kcal 27.2 g 19.3 g	レタスといえば、サラダなど生で食べることが多い野菜ですが、火を通した料理にもあります。今日は、中華風のたまごスープの仕上げにレタスを加えてさっと火を通したスープです。レタスのシャキシャキ感が残っているうちに召し上がれ!
		主菜 わふうピピンバのぐ	しらたき さとう	サラダあぶら ごま	牛肉 ふた肉 あぶらあげ		にんにく しょうが ごぼう しいたけ	小麦 大豆		
		副菜 まめもやしの ナムル	さとう	ごまあぶら			にんにく だいずもやし みぶな	小麦 ごま 大豆		
		副菜 レタスとたまごのスープ		ごまあぶら	ベーコン たまご		にんにく レタス	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
		その他 ぎゅうにゅう				牛にゅう				
7(木)	とうふハンバーグを味わおう	主食 ごはん	米						603 kcal 24.7 g 14.3 g	みなさんが大好きなハンバーグ。今日はとうふとお肉で作ったハンバーグを和風のおろしでいただきます。とうふは大豆から作ります。大豆は畑のお肉とも言われるくらい栄養満点の食べ物です。しっかり食べてくださいね。
		主菜 とうふの わふうおろしハンバーグ	でんぷん さとう		とうふ とり肉 ふた肉 たら		たまねぎ だいこん にんにく レモン	小麦 大豆 ゼラチン		
		副菜 ブロッコリーとにんじんの おひたし			かつおぶし		ブロッコリー にんじん	小麦 大豆		
		副菜 じゃがいもとこまつなのみそしる	じゃがいも		みそ	にぼし	にんにく たまねぎ こまつな	大豆		
		その他 ぎゅうにゅう				牛にゅう				
8(金)	ひやし中華を味わおう	主食 ひやしちゅうか	チャンポンめん	ごまあぶら				小麦 ごま	705 kcal 19.4 g 24.5 g	ひやし中華は冷やした中華めんを使った日本の料理です。野菜、焼豚、卵など色とりどりの具材を麺に乗せて、冷やしたスープをかけて食べる夏の麺料理です。スープは醤油と酢、ごまだれなどがあります。
		主菜 はるまき	小麦こ 米こ はるさめ さとう でんぷん	サラダあぶら ラード	ふた肉		たまねぎ にんじん もやし きゃべつ しょうが	大豆		
		副菜 あんにんどうふ	さとう れんにゅう				みかん バイナップル もも ココナッツ			
		その他 ぎゅうにゅう				牛にゅう				
		その他 ぎゅうにゅう				牛にゅう				
11(月)	あじを味わおう	主食 ごはん	米						596 kcal 20.8 g 15.1 g	アジの旬は7月から7月です。青魚の一種ですが、クセがなくて食べやすい魚です。揚げたり、焼いたり、干物にしたりと、いろいろな調理で食べられています。味つけによって、和風になったり、洋風になったりと重宝な魚です。
		主菜 あじフライ	パンこ 小麦こ さとう でんぷん	サラダあぶら	あじ			大豆 りんご		
		副菜 かぶときゅうりの うめかつおあえ			かつおぶし		かぶ かぶのは きゅうり うめ	大豆 小麦 りんご		
		副菜 きりぼしだいこんのにつけ	さとう	サラダあぶら	あぶらあげ さつまあげ		にんにく だいこん しいたけ さやいんげん	大豆 小麦		
		その他 ぎゅうにゅう				牛にゅう				
12(火)	なすについて知ろう	主食 なすとミートソースのスパゲッティ	スパゲッティ	サラダあぶら				小麦 乳 大豆	595 kcal 28.2 g 22.5 g 616 g	なすは世界各地でそれぞれの種類のナスが育てられています。日本でも、南方に行くほど長いナスが栽培されています。北に行くほど短いナスになります。関東地方は中間地に当たり、中長のもので作られています。日本だけでもいろいろな種類のナスが栽培されています。
		主菜 オムレツ	でんぷん さとう	サラダあぶら	たまご		なす しょうが にんにく トマト にんじん たまねぎ	乳 大豆		
		副菜 かんぴょうフライのサラダ	さとう 米こ	サラダあぶら			かんぴょう キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	大豆 小麦		
		その他 ぎゅうにゅう				牛にゅう				
		その他 ぎゅうにゅう				牛にゅう				
13(水)	とうふ豆腐をサラダでいただく	主食 ごはん	米						618 kcal 23.5 g 18.7 g	とうふは植物性たんぱく質が多く含まれています。カロリーは比較的低い食品です。そのため、健康食品として、アメリカやヨーロッパなどで食材として使われるようになってきました。今日は海藻サラダと組み合わせました。
		主菜 セルフチャーハン のぐ		サラダあぶら	ふた肉 やきふた たまご なると カキ		しいたけ にんにく ねぎ グリンピース	大豆 乳 牛肉 鶏肉 ゼラチン		
		副菜 とうふと かいそうの サラダ		ドレッシング	とうふ	わかめ こんぶ	きゅうり	りんご 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
		副菜 はるさめスープ	はるさめ	サラダあぶら	ベーコン		しょうが にんにく きゃべつ もやし チンゲンサイ	大豆 豚肉 小麦 ごま 鶏肉 ゼラチン		
		その他 ぎゅうにゅう				牛にゅう				
14(木)	秋が旬の魚 さばを味わおう	主食 ごはん	米						639 kcal 24.9 g 17.2 g	さばは秋が旬の魚です。さばには血管を大さくしてきれいにしたり、頭の動きをよくするはたらきがあります。今日は、みんなの好きなカレー味にしましたので、おいしくいただけます。
		主菜 セルフひじきごはん のぐ	さとう こんにゃく	サラダあぶら	あぶらあげ	ひじき	にんにく ごぼう	小麦 大豆		
		副菜 さばのカレーじょうゆやき	さとう		さば			小麦 大豆		
		副菜 こまつなともやしの ごまずあえ		ごまあぶら ごま			こまつな もやし にんじん	小麦 大豆		
		その他 アイス								
その他 ぎゅうにゅう				牛にゅう						

9月給食献立予定表

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。

きいろ
 ◎ 3つのグループを食べた
 ○ 2つのグループだけ食べた
 △ 1つのグループだけ食べた
 × 何も食べない



おもな食品		
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだ体をつくる	おもにからだの調子を整える
きいろ	あか	みどり
こめ 米・パン・めん・いも あぶら 油・バター マヨネーズ	さかなく たまご 魚・肉・卵 だいずせいひん 大豆製品	ぎゅう 牛にゅう・小ざかない 魚・海そうなど やさい 野菜 くだもの きのこなど
ごだい えいようそ 五大栄養素		

壬生町立 小学校

今月のこんだてのねらい

夏バテを回復し運動をがんばる食事

※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。
 ※ 壬生町では、「スクールランチサポート事業」として児童1人に対し、月額500円の補助金が支給されています。

ひょう日曜	今日のねらい	こんだて	たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質 (ビタミン)	原材料の一部に含まれるアレルギー物質 (コンタミは含まず)	エネルギーたんぱく質しぼろ	ひとくち一口メモ
15(金)	サンドイッチについて知ろう	主食 こうとう チーズサンド 主菜 インディアンポテト 副菜 フルーツポンチ その他 ぎゅうにゅう	パン くるざとう じゃがいも でんぷん さとう	マーガリン サラダあぶら		チーズ	たまねぎ ビーマン にんじん トマト	小麦 乳 大豆 乳 大豆 大豆 りんご	729 kcal 22.9 g 27.8 g	サンドイッチは、薄く切ったパンの間に、肉や卵、ハム、チーズ、野菜などの具を挟んだ料理です。イギリスの貴族「サンドイッチ伯爵」がゲーム中でも片手で食事ができるように、パンに具材を挟んだものを作らせたことがサンドイッチの始まりと言われています。
19(火)	いただきますから始まる食卓マナー	主食 はちみつパン 主菜 ポテトカップ トマト グラタン 副菜 だいこんとツナの サラダ 副菜 きゃべつとウインナーの スープ その他 ぎゅうにゅう	はちみつパン マカロニ 小麦こ じゃがいも でんぷん さとう	サラダあぶら パター ラード マーガリン	ふた肉	チーズ 牛にゅう	にんじん たまねぎ トマト ビーマン にんにく	小麦 乳 大豆 大豆 豚肉 小麦 大豆	596 kcal 19.9 g 21.1 g	私たちは、米や肉、魚、野菜などの命をいただいて生きています。食事の時は、この命に感謝をこめて食事の前には「いただきます」のごあいさつがあります。心をこめていきたいですね。
20(水)	お彼岸行事 食	主食 ひやしうどん 主菜 ちくわの いそべあげ 副菜 こまつなともやしの からしあえ その他 てづくり ごまおはぎ その他 ぎゅうにゅう	うどん 米こ	サラダあぶら	ちくわ	青のり	こまつな もやし にんじん	小麦 さば 大豆 大豆	593 kcal 20.3 g 15.0 g	お彼岸に、つきものの「おはぎ」は、季節の植物になぞらえて秋のお彼岸には「お萩」、春のお彼岸には「牡丹もち」と呼ばれることが多いようです。給食室でひとつひとつ手作りでおはぎを作ります。和菓子は洋菓子に比べると、脂肪が少なくヘルシーです。
21(木)	にらを おいしく味わおう	主食 ごはん 主菜 にらそぼろと たまごの にしょくどんのぐ 副菜 きゃべつとあぶらあげのみそしる その他 ぎゅうにゅう	米 さとう	ふた肉 カキ こうやどらふ		しょうが にら	にら	小麦 大豆 大豆	623 kcal 25.7 g 20.6 g	にらは、いためもの、汁もの、あえ物などどんな料理にも使える万能野菜です。今日は、壬生産のにらを、豚ひき肉といっしょに炒めてオスターソースを使って「にらそぼろ」を作りました。ごはんのにらそぼろといっしょにたまごをのせて二色うどんを作ります。
25(月)	てんどん 天丼について知ろう	主食 ごはん 主菜 いかてんどんのぐ 副菜 きゅうりとだいこんのごまずあえ 副菜 にらとうふのみそしる その他 ぎゅうにゅう	米 小麦こ さとう でんぷん	サラダあぶら	いか かつおぶし		きゅうり だいこん	小麦 大豆 小麦 大豆	668 kcal 24.0 g 20.1 g	ごはんにおかずをのせて食べるのが「どんぶり」です。今日はいかのてんどんをのせて食べる「いかてんどん」です。てんどんは、江戸時代のころから食べられていたそうです。ごはんの上に、いかのてんどんと天どんのたれをかけて食べましょう。
26(火)	アップルパンを食べよう	主食 アップルパン 主菜 ようふうにくじゃが 副菜 きゃべつとツナの サラダ その他 ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう	サラダあぶら	牛肉 えだまめ	りんご にんにく たまねぎ にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	小麦 乳 大豆 小麦 大豆 豚肉 ゼラチン	610 kcal 23.8 g 23.8 g	今日は、コッペパンにりんごのチップが入ったアップルパンです。給食のパンは、栃木県産のゆめかおりという小麦粉から作られます。甘いりんごとパンをいっしょに味わうことができますね。よくかんで食べてください。
27(水)	ヨーグルトを食べよう	主食 ごはん 主菜 ハヤシライスのぐ 副菜 いろいろ サラダ その他 ヨーグルト その他 ぎゅうにゅう	米 小麦こ さとう	サラダあぶら ラード	牛肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース	キャベツ きゅうり 赤ビーマン きいろビーマン	大豆 豚肉 ゼラチン 乳 鶏肉 りんご 小麦 大豆	674 kcal 20.6 g 19.5 g	ヨーグルトは牛乳を、「乳酸菌」と呼ばれる菌で発酵させてつくられる食品です。乳がもつ成分の他に、乳酸菌がたんぱく質や脂肪を分解してくれるため、消化や吸収がよくなります。また、ヨーグルトには腸をきれいにする働きもあります。
28(木)	めばるってどんな魚	主食 ごはん 主菜 めばるの しろさいきょうやき 副菜 しおこんぶいり あさづけ 副菜 とりにくとやさいの うまに その他 ぎゅうにゅう	米 こんにやく さとう じゃがいも		めばる みそ かつおぶし とり肉	こんぶ たまねぎ にんじん きぬぎやえんどう	キャベツ きゅうり にんじん	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	591 kcal 24.9 g 11.9 g	めばるは、日本中でとれる代表的な近海魚です。大きなめが張り出して見えることから「めばる」と呼ばれるようになったそうです。今日は、めばるを白みそで下味をつけて焼きます。
ハッピー給食		主食 ちりめんトースト 主菜 ビーンズマリネ 副菜 もやしの カレースープ その他 ぎゅうにゅう	パン さとう 赤いんげんまめ 白いんげんまめ	サラダあぶら	だいず ハム えだまめ	ちりめんじゃこ チーズ にんじん きゅうり とうもろこし レモン りんご	もやし たまねぎ にんじん	小麦 乳 大豆 豚肉 大豆 ゼラチン 小麦こ 大豆 豚肉 りんご ハナナ	558 kcal 26.9 g 22.0 g	生のしらすをゆでて硬めに乾燥させたものがちりめんじゃこです。頭から食べることでできるちりめんじゃこは、骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれています。今日は、チーズとちりめんじゃこを食パンの上のせてトーストにします。
29(金)	ちりめんじゃこについて知ろう	主食 ちりめんトースト 主菜 ビーンズマリネ 副菜 もやしの カレースープ その他 ぎゅうにゅう	パン さとう 赤いんげんまめ 白いんげんまめ	サラダあぶら	だいず ハム えだまめ	ちりめんじゃこ チーズ にんじん きゅうり とうもろこし レモン りんご	もやし たまねぎ にんじん	小麦 乳 大豆 豚肉 大豆 ゼラチン 小麦こ 大豆 豚肉 りんご ハナナ	558 kcal 26.9 g 22.0 g	生のしらすをゆでて硬めに乾燥させたものがちりめんじゃこです。頭から食べることでできるちりめんじゃこは、骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれています。今日は、チーズとちりめんじゃこを食パンの上のせてトーストにします。