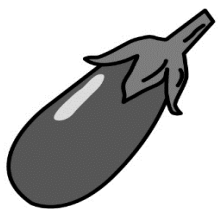


日 よ う び	こんだてめい	献 立 内 容	おもなしょくひんのはたらき					エネルギー たんぱくしつ
			からだをつくるもとなる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	
1 (火)	《もやしの栄養について知ろう》 むぎごはん ツナじゃが ピーマンともやしのいためもの からいりこ	☆ まぐろ だいす てんぷら	ぎゅうにゅう しらすほしいりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし えだまめ しょうが にんにく	じゃがいも こめ むぎくろざとう	あぶら ゴマあぶら	613 22.4
2 (水)	《カルシウムの多い食べ物を知ろう：小魚》 むぎごはん きびなごのいそべあげ きりほしだいこんのサラダ けんちんじる くきわかめのつくだに	☆ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご あおのり くきわかめ	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん こんにやく きゅうり ごぼう きりほしだいこん	こめ むぎ てんぷらこ さとう	あぶら ごま	576 21.0
3 (木)	《季節の野菜のついて知ろう：なす》 ミルクねじりパン スパゲティシシリアン ツナとアーモンドのサラダ オレンジ	☆ だいす まぐろ ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん トマトピューレ ピーマン	オレンジ たまねぎ なす キャベツ きゅうり セロリ	ミルクパン スパゲティ さとう	アーモンド あぶら オリーブゆ	649 25.0
4 (金)	《豆の栄養について知ろう》 ピーンズカレー (むぎごはん) フルーツヨーグルト	☆ ぶたにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ だいす レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト だっしふんにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ みかん パイン おうとう えだまめ りんごピューレ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら	678 22.1
7 (月)	《鉄の多い食べ物を知ろう：豆腐》 むぎごはん マーボーとうふ はるさめのいためもの いりこだいす	☆ とうふ ぶたにく だいす ハム あかみそ	ぎゅうにゅう いりこ	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし たけのこ しめじ しょうが にんにく	こめ むぎ はるさめ くろざとう でんぷん さとう	あぶら ゴマあぶら	613 25.7
8 (火)	《感謝して食べよう》 カレーピラフ なつやさいのソテー クラムチャウダー	☆ しろいんげんまめ あさり とり ウインナー パーコ ン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん あかピーマン パセリ	たまねぎ スズキーニ なす とうもろこし えだまめ しょうが にんにく	こめ じゃがいも もちこめ こむぎこ	マーガリン あぶら	595 22.4
9 (水)	《たらについて知ろう》 むぎごはん たらあげがらめ とらのこのにももの みそじる	☆ すけとうだら こうやとうふ こめみそ むぎみそ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	おおさかしらな こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ てんぷん さとう	あぶら ごま	617 22.1
10 (木)	《手洗いの大切さを考えよう》 しょくパン スライスチーズ かいせんやきそば きゅうりのちゅうかあえ オレンジ	☆ あさり いか てんぷら かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ しらすほし	にんじん ねぎ	オレンジ きゅうり キャベツ もやし きくらげ	パン ちゅうかめん さとう	ごま あぶら ゴマあぶら	610 29.3
11 (金)	☆県産品の日：小松菜 むぎごはん さわらのにつけ こまつなごまいため かきたまじる	☆ さわら とうふ たまご てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが	こめ むぎ くろざとう でんぷん さとう	ごま あぶら	597 26.2
14 (月)	《春雨について知ろう》 むぎごはん じゃがいものオイスターソースいため ばんさんすう あさりのつくだに	☆ ぶたにく あさり たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ しめじ しょうが	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう	ごま あぶら	583 22.1
15 (火)	☆メッセージ給食：1日に2回は主食・主菜・副 菜のある食事をしよう むぎごはん さばのカレーあげ なすのこうみあえ みそじる	☆ さば あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	なす たまねぎ	こめ むぎ さつまいも てんぷらこ さとう	あぶら ごま ゴマあぶら	668 23.8
16 (水)	《きくらげについて知ろう》 むぎごはん えびととうふのいためもの ぎゅうにくとセロリのスープ きくらげのつくだに かしわもち	☆ とうふ えび ぎゅうにく ぶたに く	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ もやし たけのこ しろねぎ えだまめ セロリ きくらげ しょうが にんにく	こめ むぎ かしわもち でんぷんくろざとう	ごま ゴマあぶら あぶら	676 26.8
17 (木)	☆世界食歩歩き：ギリシャ はいがしょくパン スズカキア グリークサラダ オレンジ	☆ ミートボール いか	ぎゅうにゅう チーズ	トマト あかピーマン さやいんげん	オレンジ キャベツ きゅうり スズキーニ とうもろこし あかたまねぎ レモンじる	はいがパン じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ	673 29.6
18 (金)	☆食育の日：鉄(牛肉)、カルシウム(ヨーグル ト)が多い食べ物をおぼえよう げんまいごはん ぎゅうにくのソテー もやしのナッツあえ こじる ヨーグルト	☆ ぎゅうにく だいす おから とうにゅう こめみそ むぎみそ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こまつな にんじん ねぎ	もやし だいこん たまねぎ りんごピューレ きりほしだいこん レモンじる しょうが ほししいたけ にんにく	こめ げんまい じゃがいも さとう でんぷん	アーモンド あぶら	657 26.4
23 (水)	《高野豆腐の栄養について知ろう》 むぎごはん だしまきたまご こんぶあえ こうやとうふのはちもくに	☆ だしまきたまご とりにく てんぷら こうやとうふ	ぎゅうにゅう しらすほし こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん たけのこ えだまめ しょうが ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら	639 27.1
24 (木)	☆食物せんい献立：芋類 ミルクねじりパン さつまいものシチュー アーモンドとキャベツのフレンチサラダ りんご	☆ とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん みずな さやいんげん	りんご たまねぎ キャベツ とうもろこし レモンじる	ミルクパン さつまいも こむぎこ はちみつ	アーモンド バター あぶら	672 25.4
25 (金)	☆えらぼう給食：季節の果物を選ぼう むぎごはん あつあげとうすらたまごのうまに くきわかめのサラダ なしまたは ぶどう	☆ あつあげ うすらたまご とりにく だいす	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん	なし だいこん たまねぎ キャベツ ぶどう こんにやく とうもろこし	こめ むぎ くろざとう さとう	ごま あぶら ゴマあぶら	660 25.0
28 (月)	《衛生に気をつけて給食を準備をしよう》 むぎごはん いわしのうめ ひじきとだいすのにももの ごもくじる	☆ まいわし あつあげ だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ こんにやく しょうが はいにく ほししいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	583 24.4
29 (火)	わくわくこんだて 	☆ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	おうとう たまねぎ えのきたけ たけのこ えだまめ しょうが	こめ むぎ じゃがいも はるさめ こむぎこ でんぷん	あぶら	681 27.6
30 (水)	☆日本味めぐり：栃木県 むぎごはん さけのしおやき かんぴょうとたまごのいためもの ゆばのおすいもの アーモンドいりこ	☆ さけ とうふ たまご とりにく ゆば	ぎゅうにゅう いりこ	ねぎ きぬさや	だいこん たけのこ えのきたけ かんぴょう ほししいたけ	こめ むぎ さとう	アーモンド あぶら	575 29.4

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。

～旬の食材～ なす

6月～9月に多く出回る「なす」は夏野菜の代表です。炒め物や天ぷらなどに合う野菜です。9月の給食では、スパゲティや炒め物、和え物などに使われます。特においしいといわれるこの時期のなすをご家庭でも味わってみてください。



15日の献立から

～なすの香味和え～

《材料：4人分》

- なす …… 2本
- にんじん …… 1/3本
- しょうゆ …… 大さじ1
- ごま油 …… 小さじ1
- さとう …… 小さじ1
- 酢 …… 小さじ1

《作り方》

- ①なすは1cm厚さのいちよう切りにして、水にさらす。にんじんは3mmのいちよう切りにする。
- ②沸騰した湯で、なすとにんじんをゆでて冷ます。
- ③水気を切り、調味料とごまを加えて和える。

