

# 6月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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 小麦・乳製品 牛乳・乳製品 小豆・海苔	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・めん・いも 油・バター ごま

**今月の献立のうらひ**  
は、歯や骨を丈夫にする食事  
※ 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	無糖質 (カルシウム)	ビタミン・無糖質	炭水化物	脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
1(水)	ちりめんじゃこでカルシウム	主食 <b>ドライカレーライス(ごはん)</b> 主菜 // (ドライカレー) 副菜 <b>海藻とじゃこのサラダ</b> その他 <b>フルーツ和え</b> その他 <b>牛乳</b>	牛肉 ぶた肉 レンズ豆	ちりめんじゃこ こんふ	きゅうり キャベツ	みかん パナップ もも レモン	さとう	701 kcal	今月のねらいは「歯や骨を丈夫にする食事」です。ちりめんじゃこ海藻を使ったサラダでカルシウムを補給します。毎日出ている牛乳もカルシウムが豊富です。今の時期に一生涯の基礎を作りましょう。
2(木)	豆腐にも含まれるカルシウム	主食 <b>ごはん</b> 主菜 <b>冷ややっこ</b> 主菜 <b>豚肉のスタミナ炒め</b> 副菜 <b>じゃがいもとさやえんどうのみそ汁</b> その他 <b>牛乳</b>	とうふ	ぶた肉	しょうが にんにく にんじん ヒーマン たまねぎ しめじ いら	さとう	サラダあから ごま	618 kcal	カルシウムを多く含む食品といえば牛乳やヨーグルト、豆腐、納豆、乳製品、小豆が代表的ですが、大豆や大豆製品にも多く含まれています。また、大豆イソフラボンは骨からカルシウムが溶け出すのを防いでくれます。
3(金)	歯と口の健康週間 かみかみメニュー	主食 <b>ごはん</b> 主菜 <b>いわしのかば焼き</b> 副菜 <b>えのきのかみかみサラダ</b> 副菜 <b>豚汁</b> その他 <b>牛乳</b>	いわし	ぶた肉 とうふ みそ	えのきたけ もやし いら	さとう	ごまあら	27.5 g	よくかむことで食べ物の素材の味や歯触りなどを感じることができ、歯やあごをきたえることができます。骨ごとかりと揚げたいわしや、えのきたけなどかみ応えのある献立でかむことを意識してみましょう。
6(月)	国体応援メニュー 平成29年 愛媛県	主食 <b>しょうゆ飯(炊き込みごはん)</b> 主菜 // (鱈糸たまご) 主菜 // (刻みり) 主菜 <b>じゃこ天かす</b> 副菜 <b>にらと豆腐のみそ汁</b> その他 <b>みかんゼリー</b> その他 <b>牛乳</b>	とり肉 あらぶた	たまご	ごぼう しいたけ にんじん	米 こんぱく	サラダあから	644 kcal	10月開催の「いちご一会とちぎ国体」にちなみ、過去に国体が開かれた都道府県の郷土料理が献立に登場します。2回目は平成29年の開催地、愛媛県です。しょうゆ飯は炊き込みごはんのことで、じゃこは魚のすり身の揚げ物です。
7(火)	チリコンカンについて知ろう	主食 <b>チーズサンド(パン)</b> 主菜 <b>チリコンカン</b> 副菜 <b>キャベツとコーンのサラダ</b> その他 <b>牛乳</b>	チーズ	牛肉 ぶた肉 だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト パプリカ (りんご)	ルウ小麦・乳	サラダあから	726 kcal	チリコンカンはアメリカの有名な料理ですが、起源はメキシコ料理です。ひき肉と玉ねぎを炒め、トマト、チリパウダー、いんげん豆などを加えて煮込みます。揚げたトルティーヤと食べることが多いようです。
8(水)	梅のクエン酸で夏バテ回復	主食 <b>豚丼(ごはん)</b> 主菜 // (具) 副菜 <b>小松菜ともやしの梅肉和え</b> 副菜 <b>キャベツと生揚げのみそ汁</b> その他 <b>牛乳</b>	ぶた肉 かまぼこ	たまねぎ	しらたき たらこ	さとう	629 kcal	梅にはクエン酸が多く含まれ、疲れを体に残さないようにするのに役立ちます。また、カルシウムの吸収をよくするはたらきがあるので、成長期のみなさんにおすすめの食材です。	
9(木)	トマトについて知ろう	主食 <b>はちみつパン</b> 主菜 <b>ほきのチーズマヨ焼き</b> 副菜 <b>海藻サラダ</b> 副菜 <b>トマトとベーコンのスープ</b> その他 <b>牛乳</b>	ほき	牛肉 とうふ チーズ	たまねぎ パプリカ	パン小麦・乳	ほろろ	632 kcal	栃木県はトマトの生産が多く、全国第5位(平成30年)で、宇都宮市、小山市、大田原市、足利市を中心に県内各地で生産されています。うま味成分が多いトマトを料理に使うとおいしさが増します。
10(金)	小松菜について知ろう	主食 <b>じゃこまぜごはん</b> 主菜 <b>厚焼きたまご</b> 主菜 <b>肉じゃが</b> 副菜 <b>小松菜とキャベツのからしあえ</b> その他 <b>牛乳</b>	かつおぶし	ちりめんじゃこ こんふ	たまご	さとう	ごま	619 kcal	生長が早く、種まきしてから1か月程度で収穫できる小松菜は、給食でもよく登場する食べやすい野菜です。小松菜のカルシウム量は野菜の中でもトップクラスです。
13(月)	県民の日 地産地消 ウィーク①	主食 <b>ごはん</b> 主菜 <b>鶏肉の香味焼き</b> 副菜 <b>小松菜ともやしの磯香和え</b> 副菜 <b>五目汁</b> その他 <b>牛乳</b>	とり肉	ねぎ にんにく	さとう	ごまあら	ごま	583 kcal	今週は6月15日の県民の日にちなみ、地産地消を使った料理をお届けします。地産地消には、二酸化炭素の削減や、新鮮で安心・安全な旬の味覚が味わえ、地域の活性化につながるなどの利点があります。
14(火)	県民の日 地産地消 ウィーク②	主食 <b>コッペパン</b> 主菜 <b>とちおとめジャム</b> 主菜 <b>ハンバーグトマトソース</b> 副菜 <b>ごぼうとツナのサラダ</b> 副菜 <b>野菜スープ</b> その他 <b>牛乳</b>	パン小麦・乳	ジャム(いちご)	たまねぎ しょうが トマト	サラダあから	28.3 g	下野市はごぼうの生産地で、石橋ごぼうが有名です。ごぼう独特の香りと歯ごたえがあり、食物せんいを多く含んでいます。皮の近くにうまみと香りも多く含まれますので皮はこそげとるくらいにしましょう。	
15(水)	県民の日 地産地消 ウィーク③	主食 <b>ごはん</b> 主菜 <b>モロとごぼうのかりん揚げ</b> 副菜 <b>かんぴょうの昆布和え</b> 副菜 <b>小松菜とたまごのみそ汁</b> その他 <b>県民の日ゼリー</b>	モロ	しょうが ごぼう	こめ	さとう	サラダあから	649 kcal	かりん揚げは、下味をつけた豚肉をかりんとうのような形に揚げているのでこの名前になりました。スライスしたごぼうから揚げといっしょに甘辛のタレにからめて作ります。今日は、栃木県民にはなじみ深いモロを使ってい

# 6月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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

今月の献立のわらい

はほね、じょうぶ、しよく  
歯や骨を丈夫にする食事

※ 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	使用食品 ( )は食品に含まれるアレルギーです				一口メモ
			おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとになる きいろ		
	その他 牛乳		たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま	エネルギーたんぱく質
			牛乳				ます。

# 6月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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 を整えるみどり		おもとにエネルギー のもとになる きいろ					
		たんぱく質 無糖質 (カルシウム)		ビタミン・無糖質		炭水化物		脂質			
		たんぱく質		ビタミン・無糖質		炭水化物		脂質			
16(木)	県民の日 地産地消 ウィーク ④	主菜 高根沢焼きちゃんぽん 主菜 焼き餃子(2個) 副菜 わかめとにらのスープ その他 牛乳	豚肉、いんげん、たまご、大豆製品 豚肉、とうもろこし、しょうが、にら とうもろこし、しょうが、にら わかめ、にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にら にら、にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にら にら、にんじん、ねぎ	小麦、卵	小麦	サラダあぶら	596 kcal 28.9 g 22.9 g	今日は、高根沢町の「コロガ」給食です。高根沢焼きちゃんぽんは、2015年に高根沢高校と大手コンビニが共同開発した料理をベースに作られ、町内の飲食店や学校給食のメニューとして広がりました。	
17(金)	県民の日 地産地消 ウィーク ⑤	主菜 ならそばろとたまごの二色丼(ごはん) 主菜 〃 (にらそばろ) 主菜 〃 (いりたまご) 副菜 きゅうりの中華漬け 副菜 かんぴょうのみそ汁 その他 牛乳	豚肉、とうもろこし、しょうが、にら たまご たまご きゅうり みそ、とうもろこし、あぶら	しょうが、にら きゅうり にんじん、かんぴょう、だいこん、ねぎ	しょうが、にら きゅうり にんじん、かんぴょう、だいこん、ねぎ	米	米	サラダあぶら	620 kcal 26.6 g 21.2 g	スタミナ野菜の代表格のにら、カルシウムやカリウム、鉄、ビタミンなどの栄養が豊富な緑黄色野菜で、栃木県の生産量は全国2位です。今日は、同じ栃木県産の豚肉やたまごといっしょにご飯にのせていただく丼ぶりです。	
20(月)	食べやすい ピーマン 料理	主菜 天井(ごはん) 副菜 〃 (いか天ぷら) 副菜 〃 (ピーマン天ぷら) 副菜 切り干し大根の酢じょうゆ和え 副菜 昆汁 その他 牛乳	いかに いかに きりしほ、だいこん、すずき だし、かつお節、だし、とうもろこし、みそ	ピーマン きゅうり	ピーマン きゅうり	米	米	サラダあぶら	665 kcal 22.9 g 19.4 g	ピーマンは今が旬の時期で、苦手な人もいますが、天ぷらのような油を使う料理にすると食べやすくなります。五つの味のうち、甘味や塩味、うま味と違い、危険を表す苦味や酸味は嫌いなになりがちですが、成長の過程で慣れることで食べられるようになる味です。	
21(火)	みかんで ビタミンC	主菜 ごはん 主菜 めばるの照り焼き 副菜 キャベツともやしのごまみそ和え 副菜 豆腐ときのこのかきたま汁 その他 冷凍みかん その他 牛乳	めばる みそ とうもろこし、たまご、だし、かつお節、しらす	キャベツ、もやし、ほうれんそう キャベツ、もやし、ほうれんそう	キャベツ、もやし、ほうれんそう キャベツ、もやし、ほうれんそう	米	米	サラダあぶら	592 kcal 27.4 g 14.4 g	冷凍みかんは、冬に収穫したみかんを夏まで冷凍保存したものです。かんきつ類の少ない夏場にビタミンCがとれるみかんが食べられるよという昔からの知恵ですね。	
22(水)	タイ料理 ガバオ ライスを 味わおう	主菜 ガバオライス(ごはん) 主菜 〃 (鶏肉のバジル炒め) 副菜 アーモンドサラダ 副菜 ビーフンスープ その他 牛乳	鶏肉、じゃがいも、いわし キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし ベーコン 牛乳	ピーマン、パプリカ、たまねぎ、にんにく、パプリカ キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし たまねぎ、しめじ、チングサイ	ピーマン、パプリカ、たまねぎ、にんにく、パプリカ キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし たまねぎ、しめじ、チングサイ	米	米	サラダあぶら	677 kcal 25.6 g 23.8 g	ガバオライスとビーフンスープは、有名なタイ料理です。「ガバオ」はバジルのことで、今日は鶏挽肉と野菜といっしょに炒め、タイのしょうゆ「ナムラー」で味付けしました。スープに使われているビーフンは、米粉から作られる麺です。	
23(木)	栃木は 「生乳」 生産量 全国第2 位です	主菜 黒糖パン 主菜 鶏肉のマーマレード焼き 副菜 きゅうりと昆布のサラダ 副菜 コーンチャウダー その他 牛乳	とうもろこし 鶏肉 きゅうり、昆布 ベーコン 牛乳	にんにく にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、こまつな にんじん、パセリ	パン(小麦・乳)   マーマレード(生乳)   きゅうり、昆布、みかん、りんご、オレンジ   ドレッシング(レモン)	米	米	サラダあぶら	698 kcal 28.4 g 25.9 g	栃木県の「生乳」生産量は、全国2位です。「牛乳」の生産量になると2位は神奈川県になり、栃木県は7位になります。牛乳など日持ちが長い生鮮品は、生産地から生乳を運搬して消費者の近くで牛乳パックなどにします。	
24(金)	なすの おいしい 季節です	主菜 ごはん 主菜 えびシューマイ(2個) 副菜 マーボーなす 副菜 野菜と豆腐の中華風スープ その他 牛乳	えび、たら 豚肉、みそ とうもろこし、だし、かつお節、しらす、みそ	たまねぎ なす、しょうが、にんにく、ピーマン、にんじん、ねぎ にんじん、チングサイ、たまねぎ、しいたけ、たけのこ	たまねぎ なす、しょうが、にんにく、ピーマン、にんじん、ねぎ にんじん、チングサイ、たまねぎ、しいたけ、たけのこ	米	米	サラダあぶら	592 kcal 21.0 g 19.1 g	6月末になると、栃木県産のなすの収穫が始まります。最初にとれるなすは皮がやわらかく、どんな料理にでもおいしいです。今日は「なすが苦手な人も食べられる！」と評判の麻婆茄子で初物のなすを味わってください。	
27(月)	ひじきに ついて 知ろう	主菜 ひじきごはん 主菜 さわらの西京焼き 副菜 もやしとにらのおひたし 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳	とうもろこし、あぶら、えだまめ(大豆)、だし、かつお節、しらす さわら、みそ かつお節、しらす だし、かつお節、しらす、とうもろこし、みそ	ひじき にら、もやし にら、もやし	ひじき にら、もやし にら、もやし	米	米	サラダあぶら	621 kcal 30.0 g 21.4 g	ひじきは細長い茎の部分と、葉や芽のようになっている部分に分けて、乾燥したものが売られています。いつものひじきの煮付けには芽ひじきを使いますが、今日のひじきご飯には、長いひじき、荒ひじきと呼ばれる茎の部分を使っています。	
28(火)	コール スロー サラダ について 知ろう	主菜 倉パン 主菜 チョコクリーム 主菜 トマトとコーンのスクランブルエッグ 副菜 コールスローサラダ 副菜 じゃがいもとベーコンのスープ その他 牛乳	小麦 たまご、ワインナー たまご、ウィンナー、チーズ ベーコン 牛乳	パン(小麦・乳)   チョコクリーム(乳)   トマト、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ じゃがいも	パン(小麦・乳)   チョコクリーム(乳)   トマト、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ じゃがいも	米	米	サラダあぶら	667 kcal 24.7 g 25.0 g	コールスローは、キャベツを千切りまたはみじん切りにして、マヨネーズやドレッシングなどで和えるサラダです。コールスローの歴史ははとでも古く、古代ローマ時代といわれ、18世紀にマヨネーズが普及したことから人気となったそうです。	
29(水)	かんきつ 類で ビタミンC	主菜 ごはん 主菜 しいらのコーリャン漬け焼き 副菜 チンジャオロース 副菜 中華風かきたまスープ その他 グレープフルーツ その他 牛乳	しいら 豚肉、じゃがいも とうもろこし、たまご とうもろこし、たまご	ねぎ、にんにく、しょうが にんにく、しょうが、ピーマン、パプリカ、たけのこ、しいたけ にんじん、ほうろくそう、きくらげ、ねぎ	ねぎ、にんにく、しょうが にんにく、しょうが、ピーマン、パプリカ、たけのこ、しいたけ にんじん、ほうろくそう、きくらげ、ねぎ	米	米	サラダあぶら	576 kcal 30.5 g 15.1 g	私たちの体は毎日のように作り替えられていて、特に運動をすると、強く作り直されます。そのために大切な栄養素がビタミンCです。グレープフルーツなどに特に多く含まれています。けがを防ぐためにもしっかりとたいていすね。	
30(木)	旬の果物 メロン	主菜 ホットドッグ(コッペパン) 主菜 〃 (ウインナー) 副菜 〃 (キャベツソテー) 副菜 ミネストローネ その他 メロン その他 牛乳	小麦、豚肉、たまご、大豆製品 ウインナー ベーコン、白いげん、たまご 牛乳	キャベツ にんにく、セロリ、たまねぎ、パセリ、にんじん、トマト、えだまめ(大豆)	キャベツ にんにく、セロリ、たまねぎ、パセリ、にんじん、トマト、えだまめ(大豆)	パン(小麦・乳)   ミネストローネ(乳)   ミネストローネ(乳)   ミネストローネ(乳)	米	米	サラダあぶら	643 kcal 24.0 g 25.9 g	メロンには、赤肉系、青肉系、白肉系があり、今日のアンデスメロンは青肉系のメロンです。アンデスという名前は、アンデス山脈とはなんの関係もなく、「安心ですメロン」からきています。

今月の献立のわらい  
は ほね、じよぶ、しくじく  
歯や骨を丈夫にする食事  
※ 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。

