

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					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		おもに体をつくる	おもに体の調子を	おもにエネルギーの						
		あか	とろ	もとになる						
		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			
		魚・肉・卵	牛乳・乳製品・小豆	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・めん・いも	油・バター	ごま			
		大豆製品	煮・焼・そう							
日曜	今日の給食のねらい	こんだて								一ロメモ
1(木)	ひじきについて知ろう	主食	ひじきごはん	ひじき	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	605
		主菜	厚焼きたまご	たまご						24.9
		副菜	小松菜とキャベツのからし和え	小松菜	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	19.5
		副菜	じゃがいもと豆腐のみそ汁	じゃがいも	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	2.5
		その他	牛乳							
2(金)	梅について知ろう	主食	ごはん							641
		主菜	さばの香味焼き	さば						30.8
		副菜	小松菜ともやしのお肉和え	小松菜	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	22.9
		副菜	生揚げと野菜のうま煮	生揚げ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	1.8
		その他	牛乳							
5(月)	歯と口の健康週間 ①	主食	豚肉と切り干し大根のピビンパ(ごはん)	豚肉	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	608
		主菜	〃 (具)							25.1
		副菜	もやしときゅうりのナムル	もやし	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	18.3
		副菜	わかめと豆腐のスープ	わかめ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	2.3
		その他	牛乳							
6(火)	歯と口の健康週間 ②	主食	はちみつパン							634
		主菜	白身魚の香草パン粉焼き	白身魚	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	28.0
		副菜	じゃがいもとコーンのカレーソテー	じゃがいも	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	18.5
		副菜	レタスとトマトのスープ	レタス	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	2.9
		その他	牛乳							
7(水)	歯と口の健康週間 ③	主食	もち玄米ごはん							638
		主菜	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	26.1
		副菜	えのきのみかみみサラダ	えのき	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	20.2
		副菜	キャベツと生揚げのみそ汁	キャベツ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	1.9
		その他	牛乳							
8(木)	歯と口の健康週間 ④	主食	チーズトースト							657
		主菜	県産野菜のポークビーンズ	豚肉	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	28.8
		副菜	海藻とじゃこのサラダ	海藻	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	23.8
		副菜	オレンジ(2切れ)	オレンジ						2.8
		その他	牛乳							
9(金)	歯と口の健康週間 ⑤	主食	ごはん							586
		主菜	いかの竜田揚げ	いか	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	25.8
		副菜	まわかめのきんぴら	まわかめ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	16.9
		副菜	小松菜と豆腐のみそ汁	小松菜	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	2.1
		その他	牛乳							
12(月)	地産地消 ウィーク①	主食	にらそばろとたまごの二色丼(ごはん)	豚肉	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	645
		主菜	〃 (にらそばろ)							27.3
		主菜	〃 (いらたまご)	たまご						22.1
		副菜	きゅうりの中華漬け	きゅうり	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	2.3
		副菜	さつま汁	さつま芋	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
13(火)	地産地消 ウィーク②	主食	冷やし肉もやしうどん(うどん)	豚肉	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	678
		主菜	〃 (めんつゆ)							24.5
		主菜	〃 (肉もやし炒め)	豚肉	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	27.3
		副菜	かんぴょうとツナのサラダ	かんぴょう	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	4.4
		その他	牛乳							
14(水)	地産地消 ウィーク③	主食	ごはん							625
		主菜	豚肉のごまみそ焼き	豚肉	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	26.6
		副菜	キャベツときゅうりの昆布和え	キャベツ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	22.3
		副菜	いなかつ汁	いなかつ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	1.5
		その他	牛乳							
15(木)	地産地消 ウィーク④ 県民の日	主食	赤飯							701
		主菜	ごま塩							27.8
		主菜	鶏肉のから揚げ	鶏肉	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	25.3
		副菜	小松菜ともやしの磯香和え	小松菜	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	2.1
		副菜	かんぴょうとたまごのみそ汁	かんぴょう	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	

今月の献立のねらい
骨や歯をじょうぶにする食事

※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。

ひじきは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。ひじきには、骨や歯を作るカルシウムや、おなかの調子を整える食物せんいがたくさん含まれています。

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もあるので、残さず食べましょう。

今週は、「歯と口の健康週間」にちなみ、よくかんで食べる食品や、カルシウムが多くとれる食品を使った献立になっています。今日は、かみごたえがあり、カルシウムも含まれている、切り干し大根を使ったピビンパです。

歯の健康のためには、よくかむことが大切です。パンなどのやわらかい食品も早食いにならないように、よくかんで、味わって食べましょう。よくかむことは、肥満の予防にもなります。

今日は、もち玄米やにら、えのきたけなど、かみごたえのある食品を使っています。一口30回を目安にかんでみましょう。よくかむと、味や歯触りを感じたり、歯やあごを鍛えたりすることができます。

今日は、カルシウムを多く含む、牛乳・チーズ、小豆、海藻などを使った献立です。カルシウムをしっかりとり、骨や歯を強くしましょう。

よくかんで食べると、食べたものが小さくなり、だ液と混ぜることで、味よく感じることができます。また、時間をかけて、ゆっくり胃や腸に食べ物が入り、消化を助けてくれます。

今週は、6月15日の栃木県民の日にちなみ、栃木県や下野市でとれた食材を多く使った「地産地消ウィーク」です。今日は、下野市産の菜、きゅうり、ねぎ、栃木県産の牛乳、みそ、豚肉、たまご、などを使用しています。

かんぴょうは、下野市の特産物です。かんぴょうは、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。また、カルシウムも含まれています。今日は、ツナと和えたサラダでいただきます。

下野市は、きゅうりの生産が盛んです。きゅうりは、水分が多く含まれているので、夏の暑い時期、きゅうりを食べると水分の補給にもなります。今日は、和え物でいただきます。

今日は、栃木県が誕生した日です。今年で150年を迎えたので、お祝いの気持ちを込めて、赤飯を炊きました。下野市や栃木県の特産物を使った献立を味わいましょう。

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					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を養えるみどり		おもにエネルギーのもとになる			
		あか		あじ		きいろ			
		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			
16(金)	今日の給食のねらい 地産地消 ウィーク⑤	主 食 ごはん 主 菜 ヤシオマスのたまり漬け焼き 副 菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え 副 菜 豚汁 副 菜 牛乳		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	600 31.5 17.4 1.5	ヤシオマスは、栃木県の水産試験場で品質改良されたニジマスで、色が黒の花「ヤシオツツジ」に似ていることから名前がつけました。今日は、たまりじょうゆに漬け込み、オーブンで焼きました。
19(月)	ピーマンが主役の チンジャオロースー	主 食 ごはん 主 菜 揚げギョーザ(1~3年2個 4~6年3個) 副 菜 チンジャオロースー 副 菜 きくらげとたまごのスープ 副 菜 牛乳		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	651 24.8 22.6 2.2	チンジャオロースーは中国の料理で、「ピーマンと肉の千切り炒め」という意味があります。ピーマンには、ビタミンCやカロチンが多く含まれ、免疫力を高めるのに役立ちます。舌がくれないように調理していますので、残さず食べましょう。
20(火)	コールスローサラダについて て知ろう	主 食 食パン 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 副 菜 牛乳		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	669 25.3 25.2 2.7	コールスローサラダとは、キャベツを千切り、または、みじん切りにして、マヨネーズでドレッシングで和えたサラダのことです。古代ローマ時代から食べられていた、歴史のある料理です。
21(水)	いわしの栄養	主 食 ごはん 主 菜 いわしの梅煮 主 菜 豆腐と海藻のサラダ(豆腐) 副 菜 // (海藻サラダ) 副 菜 // (ドレッシング) 副 菜 根菜のごま汁 副 菜 牛乳		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	635 27.0 20.3 2.6	いわしには、記憶力を高めるなど、脳のはたらきを助ける栄養が多く含まれています。今日の梅煮は、頭からまるごと煮付けてあるので、骨や歯を強くするカルシウムが含まれる骨も、やわらかく食べることができま。
22(木)	チャウダーについて 知ろう	主 食 食パン 主 菜 はちみつチキン 副 菜 こんにやくサラダ 副 菜 きこのチャウダー 副 菜 牛乳		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	697 28.7 24.7 2.6	チャウダーは、アメリカで生まれた料理で、ベーコン、魚介類、じゃがいもなどを入れた具だくさんのスープです。入れる具材により、名前がつけられて、どうもろこしを入れるとコーンチャウダーになります。
23(金)	旬を味わおう 新しょうが	主 食 ごはん 主 菜 モロのさっぱりたまねぎソースかけ 副 菜 キャベツときゅうりの新しょうが和え 副 菜 もやしと生揚げのみそ汁 副 菜 牛乳		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	576 25.7 16.8 2.3	1年を通して出回っている「しょうが」ですが、今頃からとれる「しょうが」を「新しょうが」といいます。新しょうがは、色がうすく、すじが少ないのが特徴です。新しょうがの香りを味わいましょう。
26(月)	旬を味わおう メロン	主 食 ひき肉と豆のカレーライス(麦ごはん) 主 菜 // (ひき肉と豆のカレー) 副 菜 アーモンドサラダ 副 菜 メロン 副 菜 牛乳		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	684 23.9 22.5 2.0	メロンは、果肉の色が赤、青、白のものがあります。今日のアンデスメロンは、果肉の色が青のメロンです。果肉の色が赤色のものに、クインシーメロンなどがあります。栃木県のおとなり、茨城県がメロンの収穫量が日本一です。
27(火)	乳製品でカルシウム補給	主 食 コロッケバーガー(丸パン) 主 菜 // (コロッケ) 副 菜 // (ゆでキャベツ) 副 菜 // (ソース) 副 菜 ミネストロネ 副 菜 チーズ 副 菜 牛乳		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	703 25.8 26.5 3.5	日本人は、カルシウムが足りていないと言われていいます。カルシウムが多く含まれる、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品をとるようにしましょう。そして、骨を強くするために、運動をしたり、外で遊んだりすることも大切です。
28(水)	本場の四川風のマーボー豆腐	主 食 ごはん 主 菜 えびシューマイ(2個) 主 菜 四川風マーボー豆腐 副 菜 パンサンスー 副 菜 牛乳		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	675 28.4 23.5 2.1	中国の四川省が本場のマーボー豆腐を、辛みを少なくして給食で再現しました。中国では、ごはんにマーボー豆腐をかけて食べるそうです。
29(木)	旬の魚を味わおう	主 食 ごはん 主 菜 あじの塩焼き 副 菜 キャベツともやしのたくあん和え 副 菜 肉じゃが 副 菜 アセロラゼリー 副 菜 牛乳		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	664 29.0 16.6 2.4	「あじ」は、5月から7月が旬の魚です。くせがなく、味がよいことから、「あじ」という名前がつけられています。からだを作るたんぱく質や、脳の働きをよくするあじや、血液をさらさらにする栄養素が含まれています。
30(金)	なすの美味しい季節です	主 食 ごはん 主 菜 豚肉となすの甘みそ炒め 副 菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ 副 菜 冷凍みかん 副 菜 牛乳		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	623 25.6 18.4 1.8	6月末になると栃木県で、夏にとれるなすの収穫が始まります。はじめの頃にとれるなすは、皮がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。苦手な人も一口は食べましょう。

今日の献立のねらい
骨や歯をまじょうにする食事

※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。

一口メモ

ヤシオマスは、栃木県の水産試験場で品質改良されたニジマスで、色が黒の花「ヤシオツツジ」に似ていることから名前がつけました。今日は、たまりじょうゆに漬け込み、オーブンで焼きました。

チンジャオロースーは中国の料理で、「ピーマンと肉の千切り炒め」という意味があります。ピーマンには、ビタミンCやカロチンが多く含まれ、免疫力を高めるのに役立ちます。舌がくれないように調理していますので、残さず食べましょう。

コールスローサラダとは、キャベツを千切り、または、みじん切りにして、マヨネーズでドレッシングで和えたサラダのことです。古代ローマ時代から食べられていた、歴史のある料理です。

いわしには、記憶力を高めるなど、脳のはたらきを助ける栄養が多く含まれています。今日の梅煮は、頭からまるごと煮付けてあるので、骨や歯を強くするカルシウムが含まれる骨も、やわらかく食べることができま。

チャウダーは、アメリカで生まれた料理で、ベーコン、魚介類、じゃがいもなどを入れた具だくさんのスープです。入れる具材により、名前がつけられて、どうもろこしを入れるとコーンチャウダーになります。

1年を通して出回っている「しょうが」ですが、今頃からとれる「しょうが」を「新しょうが」といいます。新しょうがは、色がうすく、すじが少ないのが特徴です。新しょうがの香りを味わいましょう。

メロンは、果肉の色が赤、青、白のものがあります。今日のアンデスメロンは、果肉の色が青のメロンです。果肉の色が赤色のものに、クインシーメロンなどがあります。栃木県のおとなり、茨城県がメロンの収穫量が日本一です。

日本人は、カルシウムが足りていないと言われていいます。カルシウムが多く含まれる、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品をとるようにしましょう。そして、骨を強くするために、運動をしたり、外で遊んだりすることも大切です。

中国の四川省が本場のマーボー豆腐を、辛みを少なくして給食で再現しました。中国では、ごはんにマーボー豆腐をかけて食べるそうです。

「あじ」は、5月から7月が旬の魚です。くせがなく、味がよいことから、「あじ」という名前がつけられています。からだを作るたんぱく質や、脳の働きをよくするあじや、血液をさらさらにする栄養素が含まれています。

6月末になると栃木県で、夏にとれるなすの収穫が始まります。はじめの頃にとれるなすは、皮がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。苦手な人も一口は食べましょう。