

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					エネルギー ギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	今月の献立のねらい 骨や歯をじょうぶにする食事	
おもに体をつくる あか		おもに体の調子を整える どり		おもにエネルギーのもとになる きいろ			
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・ 海そう	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも	油・バター		ごま	
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		一口メモ	
	わかめ		米 さとう			618 ちりめんじゃこは、いわしの稚魚を塩水で煮た	
たまご			さとう でんぶん			25.3 後に干して作られます。小さな魚を平らに広げて	
ちりめんじゃこ	チンゲンサイ キャベツ		でんぶん	ごまあぶら ごま		21.6 干した様子が、細かなしわをもつ繊維物のちり	
なまあげ だしかつおぶし	にんじん さやいんげん だいこん たけのこ しいたけ		さとう	サラダあぶら		2.4 めんを広げたとに見えるところからこの名前にな	
牛にゆう						りました。干さないものはしらすといえます。	
			パン(小麦・乳)			599 きゅうりのような見た目、食べるとなすに似ているズツ	
チーズ						26.5 キーニ。実はかぼちゃの仲間です。体内の老廃物を排出	
とり肉	トマト バセリ にんにく たまねぎ ズッキーニ		マカロニ さとう	どうにゆうクリーム (だいた)		23.7 してくれるカリウムが豊富で、ビタミンCやカロテンもバラ	
ベーコン	にんじん キャベツ どうもろこし えだまめ(大豆)			サラダあぶら		2.5 ンスよく含んでいます。緑や黄色、花付きで食べるものも	
牛にゆう						あります。	
			米			619 豚肉に含まれるビタミンB ₁ は 疲労回復に役立	
ぶた肉 かまぼこ	たまねぎ		さとう しらす た でんぶん			24.6 つビタミンで、ご飯やパンなどに含まれる糖質を	
かつおぶし	こまつな にんじん もやし			ごま		20.2 体の中でエネルギーに変える時に使われます。	
とうふ みそ	だしにぼし	にんじん にら だいこん				2.3 ビタミンB ₁ の 多い豚肉と野菜を組み合わせて	
牛にゆう						食べることが大切です。	
			米			649 「歯と口の健康週間」にちなみ、かみかみのある食品	
いわし	しそ うめ		さとう でんぶん			25.2 や、カルシウムが多い献立です。よくかんで食べると、肥	
	にら えのきたけ もやし		さとう	ごまあぶら		20.1 満防止や味覚の発達だけではなく、食べた物のちひく	
ぶた肉	にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ レ モン		さとう じゃがいも しらたき	サラダあぶら		1.5 り、消化を助け、含まれる栄養も	
牛にゆう						しっかり吸収できるようになります。	
			米			706 最近では苦みの少ないピーマンが出ていて	
スケソウダラ			こむぎこ でんぶん	サラダあぶら		25.0 とはいえず、苦手に思っている人は、ぜひ今日の天	
	ピーマン		こめこ	サラダあぶら		22.1 ぷらを試してみてください。ピーマンの苦みや青	
						2.4 臭みは揚げ揚でとることでかなりカバーできます。	
ふた肉 とうふ み そ だしかつおぶし	こまつな にんじん もやし			ごまあぶら ごま		さらに、甘い井たれの味付けで食べやすくなっ	
牛にゆう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ		こんにやく じゃか いも	サラダあぶら		ています。	
			米			595 韓国の料理「ブルコギ」は、牛肉で作る焼肉で	
とり肉	にら にんにく たまねぎ ねぎ りんご			ごまあぶら ごま		23.9 すが、テジブルコギだと豚肉に、そしてタッブルコ	
	きゅうり		さとう	ごまあぶら		21.8 ギは鶏肉で作る焼肉です。甘辛い特製ダレに漬	
とうふ	わかめ	ほうれん草 にんじん ねぎ				2.0 け込んだ鶏肉と野菜を炒めた料理です。	
牛にゆう							
			米 おお麦			706 カレーパウダーは、唐辛子やウコンなど、数十種	
ぶた肉	だっしふんにゆう	にんじん にんにく たまねぎ (ブルー ン)	じゃがいも カレールウ(小 麦・乳・ごま・大豆・りん ご・バナナ・カカオ)	サラダあぶら		21.0 類のスパイスを組み合わせで作られています。食欲	
		だいこん きゅうり れんこん しょうが	さとう			18.3 増進の効果があるので、暑くなるこの時期にもおす	
ヨーグルト	パイナップル みかん レモン		さとう			2.7 すめです。カレーパウダーに小麦粉や脂などを加え	
牛にゆう						たものが、おなじみのカレールウです。	
			米			618 タイ料理「ガバオライス」の「ガバオ」とは、ピザなどで	
とり肉 (牡蠣 いわ し)	バジル ピーマン パプリカ にんにく た まねぎ			サラダあぶら		24.0 おなじみのハーブ、バジルのことを指します。ガバオライ	
	キャベツ きゅうり とうもろこし		こんにやく ドレッシ ング(りんご・レモ ン・ゆず)			19.7 スは、日本語でいうとバジル炒めご飯です。ひき肉と野	
ヨーグルト						1.5 菜を炒め、魚から作られるしょうゆ「ナンプラー」で味付	
牛にゆう						けします。炒めた具材をご飯にのせていただきます。	
			パン(小麦・乳) はち みつ			674 栃木県は トマト生産 量 全国 5 位で、県内の全	
さわら	チーズ 牛にゆう	バセリ たまねぎ		ドレッシング(大豆)		28.6 域で生産されています。3月から6月ごろに出荷の	
	こんぶ わかめ	にんじん きゅうり だいこん				25.5 最盛期を迎えます。今日は完熟トマトをスープにしま	
ベーコン		トマト にんじん たまねぎ キャベツ え だまめ(大豆)				2.7 した。トマトのうま味がスープの味を豊かにしてくれ	
牛にゆう						ます。	
			米			631 肉団子には、栃木県産の豚肉が使われて	
ぶた肉 とり肉 だ いず	たまねぎ しょうが にんにく		でんぶん さとう	サラダあぶら		24.1 います。栃木県は養豚が盛んで、県内全域で	
とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	はるさめ	ごまあぶら ごま		20.4 営まれています。飼養頭数と産出額で全国1	
	いわし		さとう	アーモンド		3.0 0位、年間約59万頭が出荷されています。	
牛にゆう							
			米			655 栃木県は、151年前の明治6年 (1873年)6	
ふた肉 こうやと ふ (牡蠣)	にら しょうが		さとう			25.5 月15日に、当時の栃木県・宇都宮県の両県が	
たまご			さとう	サラダあぶら		21.2 合併して誕生しました。	
	きゅうり しょうが			ごま		2.3 県民の日デザートは、36年前から県民の日に	
あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん かんぴょう ねぎ	じゃがいも			合わせて栃木県の給食に登場するスペシャルデ	
		いちご	さとう			ザートです。	
牛にゆう							

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。

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					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分(g)	今月の献立のねらい		
						おもとに体をつくる あか		おもとに体の調子を整える どり		おもとに エネルギーのもとになる きいろ					骨や歯をじょうぶにする食事		
						魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・ 海そう	野菜・くだもの・きのこなど		米・パン・ めん・いも					油・バター ごま	※ 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	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	一口メモ						
	17(火) 県民の日 地産地消 ウィーク②	主食	ごはん							米		575	今週は、6月15日の県民の日になんて、栃木県や下野市でとれる食材を多く使った「地産地消ウィーク」です。栃木県は首都圏に近い立地を生かし、多くの野菜を東京などに出荷しています。				
		主菜	豚肉のチーズおろし煮				ぶた肉	チーズ	しょうが だいこん (みかん・レモン)		サラダあぶら	28.9					
		副菜	小松菜の梅かつお和え				かつおぶし		こまつな きゅうり うめ(大豆 りんご)			18.1					
		副菜	豆腐のかきたま汁				だしかつおぶし と うふ たまご	にんじん ほうれん草 しいたけ	てんぷん		2.1						
		その他	牛乳					牛にゅう									
	18(水) 県民の日 地産地消 ウィーク③	主食	ごはん							米		590	今日の鶏肉は、下野市国分寺地区の養鶏家、熊倉さんが育てた鶏です。こだわりの飼料と広い鶏舎で元気に育つ鶏は、肉質がしっかりしていておいしい鶏肉になります。				
		主菜	下野鶏の香味焼き				とり肉		ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	25.0					
		副菜	にらともやしのおひたし				かつおぶし		にら にんじん もやし			20.5					
		副菜	栃木の具材たっぷりみそ汁				なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん こまつな だいこん ねぎ			1.9					
		その他	牛乳					牛にゅう									
	19(木) 県民の日 地産地消 ウィーク④	主食	いちごバタートースト						いちご	パン(小麦・乳) さ とう	バター	636	栃木県のいちごは56年間日本一を誇ります。どちあいは2018年に誕生した新しい品種で、半分に切ると中がハートの形になるのが特徴です。今日は栃木県産小麦で焼上げた食パンに、どちあいのピューレとバターを合わせてトーストしました。				
		主菜	メンチカツ				ぶた肉 とり肉		玉ねぎ	パン粉 こむぎこ	サラダあぶら	25.3					
		副菜	ポイルキャベツ						キャベツ								
		副菜	トマトスープ				ウインナー	にんじん たまねぎ どうもろこし トマト にんにく	じゃがいも	サラダあぶら	26.0						
		その他	牛乳					牛にゅう				2.4					
	20(金) 県民の日 地産地消 ウィーク⑤	主食	ごはん							米		604	下野市が生産量日本一を誇るかんぴょう。県外では、かんぴょうが寿司以外にもいろいろな料理に利用できることがあまり知られていません。おいしい食べ方を多くの方にも知ってほしいですね。今日はかんぴょうを塩昆布で和えました。				
		主菜	モロとごぼうの甘辛揚げ				モロ		しょうが ごぼう	てんぷん さとう	サラダあぶら	24.1					
		副菜	かんぴょうの昆布和え					こんぶ	にんじん かんぴょう きゅうり		ごまあぶら	17.2					
		副菜	小松菜と豆腐のみそ汁				あぶらあげ どうふ みそ	だしにぼし	こまつな にんじん ねぎ			2.0					
		その他	牛乳					牛にゅう									
	23(月) ひんやり おいしい 冷ややっこ	主食	ごはん							米		632	冷たくて舌触りの良い豆腐は、夏バテ気味で食欲がないときに食べやすいですね。豆腐には、木綿豆腐と絹ごし豆腐の2種類があり、今日の豆腐は、舌触り、のどごしがなめらかな絹ごし豆腐です。				
		主菜	豚肉のみそスタミナ焼き				ぶた肉 みそ		にら しょうが にんにく たまねぎ	さとう	サラダあぶら ごま	28.1					
		主菜	冷ややっこ(豆腐)				とうふ					19.6					
		その他	〃 (小袋しょうゆ)									2.0					
		副菜	五目汁				だしかつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも								
	24(火) 栃木県産 なすの 季節です	主食	ごはん							米		599	6月末になると、栃木県産なすの収穫が始まります。最初にとれるなすは皮が柔らかく、どんな料理にしてもおいしいです。今日は『なすくが苦手な人でも食べられる!』と評判の麻婆茄子で初物のなすを味わってください。				
		主菜	えびシューマイ(2個)				えび たら		たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく なす ねぎ	はんこ てんぷん さとう こむぎこ さとう てんぷん	サラダあぶら サラダあぶら ごま あぶら	22.0					
		副菜	マーボーなす				ぶた肉					19.9					
		副菜	野菜と豆腐の中華風スープ				とうふ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ たけのこ	てんぷん	ごまあぶら	2.2						
		その他	牛乳					牛にゅう									
	25(水) 切り干し 大根 について 知ろう	主食	ごはん							米		613	切干大根は、大根を細く切って天日で干して乾燥させたものです。干すことで水分が抜けて長期保存ができ、甘みも増しておいしくなります。食物繊維も多く含み、かみ応えがあるので歯の健康にも役立ちます。				
		主菜	あじのねぎ塩焼き				あじ		ねぎ		ごまあぶら	29.1					
		副菜	切干大根の煮付け				あぶらあげ さつま あげ だしかつおぶ だしかつおぶし と うふ みそ たまご	にんじん きりぼしだいこん こまつな にんじん しめじ えのきたけ	さとう	サラダあぶら	18.5						
		副菜	きのこたまたごのみそ汁									2.3					
		その他	牛乳					牛にゅう									
	26(木) 季節の 果物 メロン	主食	食パン チョコクリーム							パン(小麦・乳)		700	メロンの旬は春から夏にかけてです。4月頃に九州産からスタートし、5月頃から関東産、7月頃から東北北海道と、南から北へ産地リレーをしています。メロンの入荷が年間でも最も多くなるのは、関東産がピークを迎える6月です。				
		主菜	ポークビーンズ				だいず ぶた肉		トマト にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう ブラウンルウ(小麦・牛肉・りんご)	サラダあぶら	28.6					
		副菜	キャベツとコーンのサラダ						キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダあぶら	24.4					
		その他	オムレツ				たまご			さとう		2.8					
		その他	牛乳					牛にゅう									
	27(金) 麺類に おかずを 組み合わ せて食べよ う	主食	冷やし肉もやしうどん(うどん)							うどん		605	暑い日には、のど越しがよく冷たい麺料理が食べやすいですが、そうめんやうどんだけの食事は栄養のバランスが偏ってしまいます。夏バテしないために、肉や魚のおかず、野菜のおかずも組み合わせるようになしましょう。				
		主菜	〃 (具)				ぶた肉		こまつな ねぎ にんにく もやし	さとう	サラダあぶら ごま あぶら	27.7					
		その他	〃 (めんつゆ)									18.3					
		主菜	ちくわの磯辺揚げ(1〜3年1本、4年〜2本)				ちくわ	青のり	こめこ	サラダあぶら	3.9						
		副菜	野菜の即席漬け					にんじん キャベツ きゅうり		ごま							
	30(月) こうやどうふ について知 ろう	主食	ひじきごはん				とり肉 あぶらあげ	ひじき	にんじん しいたけ えだまめ(大豆)	米 さとう しらたき	サラダあぶら	609	こうやどうふは、豆腐を凍らせて乾燥させた後に乾燥させた保存食です。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、スポンジ状の構造のため、味が染み込みやすいのが特徴です。今日はから揚げにしめじソースをかけています。				
		主菜	こうやどうふの玉子とじ				こうやどうふ たま ご		ねぎ		さとう	25.0					
		副菜	小松菜のすまし汁				だしかつおぶし		こまつな	じゃがいも てんぷ ん		22.3					
		その他	牛乳					牛にゅう				2.2					