

| <div> <div>6月</div> <div>給食献立予定表</div> </div> <div> <div>下野市立 石橋小学校</div> <div>※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。</div> </div> |           |                        | <div> <div>使用食品（ ）は食品に含まれるアレルギーです</div> <div> <div> <div>おもに体をつくる<br/>あか</div> <div> <div>おもに体の調子を整える<br/>みどり</div> <div> <div>おもに エネルギーのもとになる<br/>きいろ</div> <div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく<br/>質(g)</div> <div>脂質(g)</div> <div>塩分(g)</div> </div> </div> </div> </div> </div></div> |                    |                |                                     |                                     |              | <div> <div>今月の献立のねらい</div> <div>骨や歯をじょうぶにする食事</div> </div> <div> <div>※ 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。</div> </div> |                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日曜                                                                                                                           | 今日の給食のねらい | こんだて                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | たんぱく質              | 無機質<br>(カルシウム) | ビタミン・無機質                            | 炭水化物                                | 脂質           |                                                                                                                   | 一口メモ                                                                                                                              |
| <div>2(月)</div> <div> <div>ちりめんじゃこでカルシウムをとろう</div> <div></div> </div>                                                        | 主 食       | ごはん                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                |                                     | 米 さとう                               |              | 599                                                                                                               | ちりめんじゃこは、いわしの稚魚を塩水で煮た後に干して作られます。小さな魚をたいらに広げて干した様子が、細かなしわをもつ絹織物のちりめんを広げたように見えることから、この名前になりました。干さないものは「しらす」といいます。                   |
|                                                                                                                              |           | 厚焼きたまご                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | たまご                |                |                                     | さとう でんぶん                            |              | 25.2                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | チンゲン菜とじゃこの炒め物          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | 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     | 19.8                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 生揚げと野菜のうま煮             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | とり肉 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       | 1.7                                                                                                               |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 牛乳                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | 牛にゆう           |                                     |                                     |              |                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
| <div>3(火)</div> <div> <div>ガパオライスについて知ろう</div> <div></div> </div>                                                            | 主 食       | ガパオライス(ごはん)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                |                                     | 米                                   |              | 655                                                                                                               | タイ料理「ガパオライス」の「ガパオ」とは、ピザなどでおなじみのハーブ、バジルのことを指します。ガパオライスは、日本語でいうとバジル炒めご飯です。ひき肉と野菜を炒め、魚から作られるしょうゆ「ナンプラー」で味付けします。炒めた具材をご飯にのせていただきます。   |
|                                                                                                                              |           | 〃 (具)                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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       | 24.3                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | アーモンドサラダ               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                | キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん               |                                     | アーモンド サラダあぶら | 23.6                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 県産乳ヨーグルト               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | ヨーグルト          |                                     |                                     |              | 1.0                                                                                                               |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 牛乳                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | 牛にゆう           |                                     |                                     |              |                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
| <div>4(水)</div> <div> <div>歯と口の健康週間</div> <div>かみかみカルシウムアップメニュー</div> <div></div> </div>                                     | 主 食       | ごはん                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                |                                     | 米                                   |              | 632                                                                                                               | 今日は、「歯と口の健康週間」にちなみ、かみ応えのある食品や、カルシウムが多い献立です。よくかんで食べると、肥満防止や味覚の発達だけではなく、食べた物が小さくなり、だ液と混ざり合って消化を助け、含まれる栄養素もしっかりと吸収できるようになります。        |
|                                                                                                                              |           | いわしの梅煮                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | いわし                |                | しそ うめ                               | さとう でんぶん                            |              | 23.8                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | えのきのかみかみサラダ            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                | にら えのきたけ もやし                        | さとう                                 | ごまあぶら        | 18.7                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | みそ風味肉じゃが               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ぶた肉 みそ             |                | にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう                | さとう じゃがいも こんにゃく                     | サラダあぶら       | 1.5                                                                                                               |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 牛乳                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | 牛にゆう           |                                     |                                     |              |                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
| <div>5(木)</div> <div> <div>ズッキーニについて知ろう</div> <div></div> </div>                                                             | 主 食       | ミニ黒糖パン                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                |                                     | パン(小麦・乳)くろざとう                       |              | 598                                                                                                               | ズッキーニは、見た目がきゅうりに似ていますが、食べるとなすに似た食感です。野菜の種類では、かぼちゃの仲間になります。体内の老廃物を体の外に出してくれるカリウムが豊富で、ビタミンCやカロテンもバランスよく含んでいます。                      |
|                                                                                                                              |           | チキンとズッキーニのトマトペンネ       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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                            | サラダあぶら       | 24.3                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 角切野菜スープ                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ベーコン               |                | にんじん キャベツ どうもろこし えだまめ(大豆)           | じゃがいも                               | サラダあぶら       | 21.1                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | オレンジ                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                | オレンジ                                |                                     |              | 2.2                                                                                                               |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 牛乳                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | 牛にゆう           |                                     |                                     |              |                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
| <div>6(金)</div> <div> <div>豚肉で元氣アップ!</div> <div></div> </div>                                                                | 主 食       | 豚丼 (ごはん)               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                |                                     | 米                                   |              | 585                                                                                                               | 豚肉に含まれるビタミンB <sub>1</sub> は 疲労回復に役立つビタミンで、ご飯やパンなどに含まれる糖質を体の中でエネルギーに変える時に使われます。ビタミンB <sub>1</sub> の 多い豚肉と野菜を組み合わせて食べることが大切です。      |
|                                                                                                                              |           | 〃 (具)                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ぶた肉 かまぼこ           |                | たまねぎ                                | さとう しらたき でんぶん                       |              | 25.5                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 小松菜ともやしのごまおひたし         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | かつおぶし              |                | こまつな にんじん もやし                       |                                     | ごま           | 16.4                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | にらと豆腐のみそ汁              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | とうふ みそ だしかつおぶし     |                | にんじん にら だいこん                        |                                     |              | 2.2                                                                                                               |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 牛乳                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | 牛にゆう           |                                     |                                     |              |                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
| <div>9(月)</div> <div> <div>タップルコギを味わおう</div> <div></div> </div>                                                              | 主 食       | ごはん                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                |                                     | 米                                   |              | 597                                                                                                               | 韓国の料理「ブルコギ」は、牛肉で作る焼肉ですが、テジブルコギは豚肉で作ります。そしてタップルコギは鶏肉で作る焼肉です。甘辛い特製ダレに漬けた鶏肉と野菜を炒めた料理です。                                              |
|                                                                                                                              |           | タップルコギ                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | とり肉                |                | にら にんにく たまねぎ りんご                    |                                     | ごまあぶら ごま     | 24.0                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | きゅうりの中華漬け              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                | きゅうり もやし                            | さとう                                 | ごまあぶら        | 21.7                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | わかめスープ                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | とうふ                | わかめ            | チンゲンサイ にんじん ねぎ                      |                                     |              | 1.9                                                                                                               |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 牛乳                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | 牛にゆう           |                                     |                                     |              |                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
| <div>10(火)</div> <div> <div>今が出荷最盛期</div> <div>とちぎのトマト</div> <div></div> </div>                                              | 主 食       | はちみつパン                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                |                                     | パン(小麦・乳) はちみつ                       |              | 618                                                                                                               | 栃木県は トマトの生産量が 全国 5 位で、県内の全域で生産されています。3月から6月ごろに出荷の最盛期を迎えます。今日は完熟トマトをスープにしました。トマトのうま味がスープの味を豊かにしてくれます。                              |
|                                                                                                                              |           | 白身魚のチーズマヨ焼き            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | たら                 | チーズ 牛にゆう       | バセリ たまねぎ                            |                                     | ドレッシング(大豆)   | 27.9                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 海藻サラダ                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | こんぶ わかめ            |                | にんじん きゅうり だいこん                      |                                     | ドレッシング(レモン)  | 20.2                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | トマトとベーコンのスープ           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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)         |                                     |              | 2.8                                                                                                               |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 牛乳                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | 牛にゆう           |                                     |                                     |              |                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
| <div>11(水)</div> <div> <div>おさかな丼を味わおう</div> <div></div> </div>                                                              | 主 食       | おさかな丼(ごはん)             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                |                                     | 米                                   |              | 614                                                                                                               | おさかな丼は、まぐろのフレークとしらたきなどを炒めて作ります。まぐろに含まれているDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳ののはたらきを活発にさせるのに役立つと言われていいます。勉強だけでなく、運動の時に後役に立ちますので、成長期のみなさんにはぴったりの食材です。 |
|                                                                                                                              |           | 〃 (具)                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | まぐろ                |                | しょうが えだまめ(大豆)                       | しらたき さとう                            | ごま           | 27.1                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | もやしと小松菜の酢じょうゆ和え        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                | こまつな にんじん もやし                       |                                     | ごまあぶら ごま     | 21.1                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 豚汁                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ぶた肉 とうふ みそ だしかつおぶし |                | にんじん だいこん ごぼう ねぎ                    | こんにゃく じゃがいも                         | サラダあぶら       | 2.0                                                                                                               |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 牛乳                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | 牛にゆう           |                                     |                                     |              |                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
| <div>12(木)</div> <div> <div>スパイスで元氣アップ!</div> <div></div> </div>                                                             | 主 食       | チキンカレーライス(麦ごはん)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                |                                     | 米 おお麦                               |              | 724                                                                                                               | カレーパウダーは、とうがらしやウコンなど、いろいろな種類のスパイスを組み合わせで作られています。食欲を高めてくれる効果があるので、暑くなるこの時期にもおすすめです。カレーパウダーに小麦粉や脂などを加えたものが、おなじみのカレールウです。            |
|                                                                                                                              |           | 〃 (チキンカレー)             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | とり肉                | だっしふんにゆう       | にんじん にんにく たまねぎ (ブルーネ)               | 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       | 21.1                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | こんにゃくサラダ               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                | キャベツ きゅうり どうもろこし                    | こんにゃく ドレッシング(りんご)                   | ごま           | 20.2                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | フルーツ和え                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                | バナナアップル もも みかん                      | さとう                                 |              | 2.5                                                                                                               |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 牛乳                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | 牛にゆう           |                                     |                                     |              |                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
| <div>13(金)</div> <div> <div>韓国の家庭料理</div> <div>キムチ</div> <div></div> </div>                                                  | 主 食       | ごはん                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                |                                     | 米                                   |              | 620                                                                                                               | キムチは、韓国の漬け物です。白菜、にんじん、にんにくなどをとうがらしと漬けた発酵食品です。韓国では家で手作りされることが多く、それぞれの家庭ごとに「家庭の味」があるそうです。今日は豚肉や野菜などと炒めました。                          |
|                                                                                                                              |           | にらまんじゅう(1〜3年1個・4〜6年2個) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ぶた肉 だいず            |                | にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが                | こむぎこ さとう こんにゃくこ                     | ごまあぶら        | 25.3                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | キムチの炒め物                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ぶた肉                |                | もやし キャベツ しめじ はくさいキムチ(りんご) にんにく にんじん |                                     | サラダあぶら       | 19.1                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | はるさめスープ                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | とうふ                | わかめ            | にんじん ねぎ                             | はるさめ                                | ごまあぶら ごま     | 2.4                                                                                                               |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 牛乳                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | 牛にゆう           |                                     |                                     |              |                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
| <div>16(月)</div> <div> <div>県民の日</div> <div>地産地消</div> <div>ウィーク①</div> <div></div> </div>                                   | 主 食       | にらそばろとたまごの二色丼(ごはん)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                |                                     | 米                                   |              | 658                                                                                                               | 今週は、6月15日の県民の日になんで、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。給食の米は毎回、下野市産のコシヒカリという品種を給食室でたいています。                                            |
|                                                                                                                              |           | 〃 (にらそばろ)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ぶた肉 こうやどうふ(牡蠣)     |                | にら しょうが                             | さとう                                 |              | 26.5                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 〃 (いりたまご)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | たまご                |                |                                     | さとう                                 | サラダあぶら       | 21.1                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 小松菜ののり和え               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | のり             | こまつな もやし                            |                                     | ごまあぶら        | 2.3                                                                                                               |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | かんぴょうのみそ汁              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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                               |              |                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              |           | 牛乳                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | 牛にゆう           |                                     |                                     |              |                                                                                                                   |                                                                                                                                   |

小学生(3〜4年生) 一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2〜32.5g 脂質14.5g〜21.6g 塩分2.0g未満

6月

給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

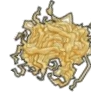
※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

| 使用食品（ ）は食品に含まれるアレルゲンです |                   |                    |                        |             |
|------------------------|-------------------|--------------------|------------------------|-------------|
| おもに体をつくる<br>あか         |                   | おもに体の調子を整える<br>みどり | おもに エネルギーのもとになる<br>きいろ |             |
| 魚・肉・卵<br>大豆製品          | 牛乳・乳製品・<br>小魚・海そう | 野菜・くだもの・きのこなど      | 米・パン・<br>めん・いも         | 油・バター<br>ごま |
| たんぱく質                  | 無機質<br>(カルシウム)    | ビタミン・無機質           | 炭水化物                   | 脂質          |

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 曜日  | 今日の給食の<br>ねらい                                                                       | こんだて |                 | たんぱく質                       | 無機質<br>(カルシウム) | ビタミン・無機質                       | 炭水化物              | 脂質           | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | 一口メモ                                                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------|-----------------------------|----------------|--------------------------------|-------------------|--------------|-----------------|----------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17(火) |    | 主食   | ごはん             |                             |                |                                | 米                 |              | 618             | 27.0     | 19.4  | 2.1   | 給食で出る牛乳は、栃木県産乳で作られています。栃木県の生乳は、北海道に次いで生産量、全国2位を誇ります。牛乳はカルシウムだけでなく、成長に必要なタンパク質や脂肪などの栄養がたくさん含まれています。残さず飲みましょう。                       |
|       |                                                                                     | 主菜   | 豚肉のしょうが炒め       | ぶた肉                         |                | しょうが たまねぎ                      |                   | サラダあぶら       |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 副菜   | きゅうりの梅かつお和え     | かつおぶし                       |                | だいこん きゅうり うめ(大豆 りんご)           |                   |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 副菜   | 豆腐のかきたま汁        | だしかつおぶし どうふ たまご             |                | にんじん ほうれん草 しいたけ                | でんぶん              |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | その他  | 牛乳              |                             | 牛にゅう           |                                |                   |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
| 18(水) |    | 主食   | ごはん             |                             |                |                                | 米                 |              | 620             | 25.0     | 20.5  | 1.9   | 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の肉です。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     |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 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                    |                   |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 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              |                   |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | その他  | 牛乳              |                             | 牛にゅう           |                                |                   |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
| 19(木) |  | 主食   | 食パン             |                             |                |                                | パン(小麦・乳)          |              | 636             | 25.3     | 26.0  | 2.4   | 栃木県のいちごは、56年間、日本一の生産量を誇ります。とちあいかは2018年に誕生した新しい品種で、たてに半分に切ると中がハートの形になっているのが特徴です。今日は栃木県でとれた小麦で焼き上げた食パンに、とちあいかのピューレで作ったジャムをつけて食べましょう。 |
|       |                                                                                     |      | とちあいかいちごジャム     |                             |                |                                | ジャム(いちご)          |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 主菜   | 県産野菜のポークビーンズ    | ぶた肉 だいず                     |                | トマト にんじん にんにく たまねぎ かんぴょう       | じゃがいも さとう         | サラダあぶら       |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 副菜   | キャベツとコーンのサラダ    |                             |                | キャベツ とうもろこし きゅうり               |                   | サラダあぶら       |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | その他  | 牛乳              |                             | 牛にゅう           |                                |                   |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
| 20(金) |  | 主食   | ごはん             |                             |                |                                | 米                 |              | 619             | 24.0     | 18.8  | 2.1   | 下野市が生産量で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ところ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知ってほしいですね。今日はかんぴょうをきゅうり、にんじんとともに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                       | でんぶん さとう          | サラダあぶら       |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 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        |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 副菜   | こまつな 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                   |                   |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | その他  | 牛乳              |                             | 牛にゅう           |                                |                   |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
| 23(月) |  | 主食   | ごはん             |                             |                |                                | 米                 |              | 607             | 24.4     | 17.2  | 2.3   | 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    |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 主菜   | 冷ややっこ(豆腐)       | どうふ                         |                |                                |                   |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | その他  | // (小袋しょうゆ)     |                             |                |                                |                   |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 副菜   | ごもく 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) |   | 主食   | チーズトースト(食パン)    |                             | チーズ            |                                | パン(小麦・乳)          |              | 630             | 28.1     | 19.6  | 2.0   | 今日のミートボールには、栃木県産の豚肉が使われています。栃木県は養豚が盛んで、県内全域で営まれています。飼育されている頭数などで全国10位、年間約59万頭が出荷されています。                                            |
|       |                                                                                     | 主菜   | 豆とミートボールのトマト煮   | ぶた肉 とり肉 だいず 赤いんげんまめ 白いんげんまめ |                | トマト にんじん たまねぎ しょうが にんにく (ブルーン) | じゃがいも でんぶん さとう    | サラダあぶら       |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 副菜   | 彩り野菜サラダ         |                             |                | キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし          | ドレッシング(りんご)       |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | その他  | 牛乳              |                             | 牛にゅう           |                                |                   |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     |      |                 |                             |                |                                |                   |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
| 25(水) |   | 主食   | ごはん             |                             |                |                                | 米                 |              | 678             | 29.4     | 24.6  | 2.6   | 切り干し大根は、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い期間保存ができ、甘みも増しておいしくなります。食物繊維を多く含み、かみ応えがあるので歯の健康にも役立ちます。よくかんで食べましょう。                    |
|       |                                                                                     | 主菜   | あじのねぎ塩焼き        | あじ                          |                | ねぎ                             |                   | ごまあぶら        |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 副菜   | 切り干し大根の煮付け      | あぶらあげ さつまあげ だしかつおぶし         |                | にんじん きりぼしだいこん                  | さとう               | サラダあぶら       |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 副菜   | きのこのみそ汁         | だしかつおぶし どうふ みそ              |                | こまつな にんじん しめじ えのきたけ            |                   |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | その他  | 牛乳              |                             | 牛にゅう           |                                |                   |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
| 26(木) |  | 主食   | 冷やし肉もやしうどん(うどん) |                             |                |                                | うどん               |              | 615             | 27.6     | 17.3  | 2.3   | 暑い日には、のど越しがよい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も、肉や魚のおかず、野菜のおかずも組み合わせさせて食べるようにしましょう。                         |
|       |                                                                                     | 主菜   | // (具)          | ぶた肉                         |                | にら ねぎ にんにく もやし しいたけ            | さとう               | サラダあぶら ごまあぶら |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | その他  | // (めんつゆ)       |                             |                |                                |                   |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 副菜   | キャベツのごまみそ和え     | みそ                          |                | こまつな キャベツ にんじん                 | さとう               | ごま           |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | その他  | アセロラゼリー         |                             |                | アセロラ                           | さとう               |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
| 27(金) |  | 主食   | ごはん             |                             |                |                                | 米                 |              | 599             | 21.8     | 19.8  | 2.1   | 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『なすが苦手な人でも食べられる!』と評判のマーボーなすです。初物のなすを味わいましょう。                            |
|       |                                                                                     | 主菜   | えびシューマイ(2個)     | えび たら                       |                | たまねぎ                           | ばんこ でんぶん さとう こむぎこ | サラダあぶら       |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 副菜   | マーボーなす          | ぶた肉                         |                | ピーマン にんじん しょうが にんにく なす ねぎ      | さとう でんぶん          | サラダあぶら ごまあぶら |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 副菜   | 野菜と豆腐の中華風スープ    | どうふ                         |                | にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ たけのこ     | でんぶん              | ごまあぶら        |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | その他  | 牛乳              |                             | 牛にゅう           |                                |                   |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
| 30(月) |  | 主食   | ごはん             |                             |                |                                | 米                 |              | 620             | 25.0     | 22.3  | 2.2   | こや豆腐は、豆腐を凍らせて熟成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てねぎソースをかけています。                    |
|       |                                                                                     | 主菜   | こや豆腐のねぎソース      | こや豆腐                        |                | にんにく しょうが ねぎ                   | でんぶん さとう          | サラダあぶら ごまあぶら |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 副菜   | ひじきの炒め煮         | ちくわ あぶらあげ だし かつおぶし          | ひじき            | にんじん さやいんげん                    | さとう こんにやく         | サラダあぶら       |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | 副菜   | 小松菜のかきたま汁       | だしかつおぶし たまご                 |                | こまつな ねぎ                        | じゃがいも でんぶん        |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |
|       |                                                                                     | その他  | 牛乳              |                             | 牛にゅう           |                                |                   |              |                 |          |       |       |                                                                                                                                    |