

# 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ギーです |                           |                           | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 塩分<br>(g) |
|------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| おもに体をつくる<br>あか         | おもに体の調子を<br>ととの<br>整えるみどり | おもにエネルギーの<br>もとになる<br>さいろ |                 |              |           |           |
| 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。

| 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           | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 塩分<br>(g) | 一口メモ   |
|-------|--------------------|-----------------------|---------------------|----------------|----------------------------------|---------------------|--------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|--|
| 1(月)  | あおさ風味のアジフライ        | 主食 ごはん                |                     |                |                                  | 米                   |              | 628             |              |           |           | 今日は無機質が豊富な「あおさ」を衣に混ぜた「アジフライ」です。あおさは、海藻の仲間です。サクッとした歯ざわりと、磯の香りが特徴です。よくかんで味わいましょう。                            |
|       |                    | 主菜 あおさ入りアジフライ         | アジ                  | あおさ            | (ブルーン)                           | パンこ てんぷん            | サラダあぶら       | 24.7            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 小松菜ともやしのごま和え       |                     |                | こまつな もやし にんじん                    | さとう                 | ごま           | 18.5            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 豚汁                 | ぶた肉 どうぶ だしかつおぶし みそ  |                | ごぼう にんじん だいこん ねぎ                 | こんにやく じゃがいも         | サラダあぶら       | 2.3             |              |           |           |  |
| 2(火)  | ワールドカップ給食          | 主食 アップルハニートースト        |                     |                | りんご                              | パン(小麦・乳)ほちみ グラニュー2号 | バター          | 687             |              |           |           | 音もなく、サッカーワールドカップの開幕です。イベントを世界の料理を知るきっかけにしましょう。今日は洋風料理、豆と鶏肉のトマト煮です。   |
|       |                    | 主菜 豆と鶏肉のトマト煮          | 赤いんげんまめ 白いんげんまめ とり肉 |                | にんじん たまねぎ トマト (ブルーン)             | じゃがいも               | サラダあぶら       | 25.8            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 キャベツとコーンのサラダ       |                     |                | きゃゅうり にんじん キャベツ とうもろこし           |                     | ドレッシング(りんご)  | 25.9            |              |           |           |  |
|       |                    | その他 牛乳                |                     |                |                                  |                     |              | 2.2             |              |           |           |  |
| 3(水)  | チンゲン菜について知ろう       | 主食 ごはん                |                     |                |                                  | 米                   |              | 637             |              |           |           | チンゲン菜は、代表的な中国野菜のひとつでカルシウム、鉄、食物せんいを含みます。やわらかく、歯切れが良いのが特徴で、調理しても煮崩れしないので炒め物やスープなど、いろいろな料理にあります。              |
|       |                    | 主菜 テジブルコギ             | ぶた肉                 |                | にら にんにく たまねぎ りんご ねぎ              |                     | ごまあぶら ごま     | 27.2            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 大根の中華和え            |                     | わかめ            | だいこん にんじん                        | さとう                 | ごまあぶら        | 21.8            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 チンゲン菜とたまごのスープ      | どうぶ たまご             |                | にんじん チンゲンサイ えのきたけ                | てんぷん                |              | 1.8             |              |           |           |  |
| 4(木)  | 歯と口の健康週間           | 主食 ごはん                |                     |                |                                  | 米                   |              | 649             |              |           |           | 6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむと、唾液が出て、虫歯や口のおいれを防いだり、病気を予防する効果もあるといわれています。一口30回を目標に、よくかむ習慣をつけましょう。               |
|       |                    | 主菜 いわしの梅煮             | いわし                 |                | うめ しそ                            | さとう てんぷん            |              | 24.1            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 野菜のたくあん和え          | かつおぶし               |                | キャベツ きゅうり にんじん たくあん              |                     | ごま           | 15.8            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 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 こんにやく     | サラダあぶら       | 2.1             |              |           |           |  |
| 5(金)  | チキンのチリソースを味わおう     | 主食 ごはん                |                     |                |                                  | 米                   |              | 678             |              |           |           | 今日は「チキンのチリソース」です。鶏肉のから揚げに、にんにく、しょうが、豆板醤、ケチャップ、さとう、しょうゆなどで作った手作りの甘辛いタレをかかれました。                              |
|       |                    | 主菜 チキンのチリソース          | とり肉                 |                | にんにく しょうが たまねぎ                   | てんぷん さとう            | サラダあぶら ごまあぶら | 24.1            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 チンゲン菜ともやしのナムル      |                     |                | チンゲンサイ もやし にんじん                  |                     | ごまあぶら        | 25.3            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 豆腐とわかめの中華スープ       | どうぶ                 | わかめ            | にんじん ねぎ きくらげ こまつな                |                     | ごま           | 2.1             |              |           |           |  |
| 8(月)  | ズッキーニについて知ろう       | 主食 ドライカレーライス(麦ごはん)    |                     |                |                                  | 米 大麦                |              | 740             |              |           |           | 今日のドライカレーにはズッキーニが入っています。ズッキーニは、見た目がきゅうりに似ていますが、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を含んでいます。          |
|       |                    | 主菜 // (ドライカレー)        | とり肉 ぶた肉 レンズまめ       |                | にんにく たまねぎ にんじん ブルーン グリンピース ズッキーニ |                     | サラダあぶら       | 24.2            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 アーモンドサラダ           |                     |                | キャベツ きゅうり パプリカ                   |                     | サラダあぶら アーモンド | 22.0            |              |           |           |  |
|       |                    | その他 フルーツ和え            |                     |                | バナナアップル もも レモン みかん               | さとう                 |              | 1.7             |              |           |           |  |
| 9(火)  | 今が出荷最盛期 とうもろこしのトマト | 主食 ツナサンド(コッペパン)       |                     |                |                                  | パン(小麦・乳)            |              | 718             |              |           |           | 栃木県は、トマトの生産量が全国的に上位で、県内の全域で生産されています。3月から6月頃、出荷の最盛期を迎えます。今日はスープにしました。トマトのうま味がスープの味を豊かにしてくれます。               |
|       |                    | 主菜 // (具)             | まぐろ                 |                | きゃゅうり たまねぎ                       |                     | ドレッシング(大豆)   | 29.4            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 ポテトのチーズ煮           |                     | チーズ            | パセリ にんじん とうもろこし                  | じゃがいも               |              | 32.1            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 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)     |                     |              | 3.0             |              |           |           |  |
| 10(水) | 生揚げの栄養について知ろう      | 主食 ごはん                |                     |                |                                  | 米                   |              | 640             |              |           |           | 生揚げは、厚めに切った豆腐を水切りして、高温で揚げたものです。カルシウムが多く含まれているため、成長期のみなさんには食べてほしい食品のひとつです。今日は、みそ汁に入れました。                    |
|       |                    | 主菜 カレイの照り焼き           | カレイ                 |                |                                  | さとう                 |              | 29.9            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 大豆とひじきの炒め煮         | だいず さつまあげ ひじき       |                | にんじん さやいんげん                      | こんにやく さとう           | サラダあぶら       | 15.8            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 たまねぎと生揚げのみそ汁       | 生あげ みそ              | だしにぼし          | たまねぎ にんじん こまつな                   |                     |              | 2.7             |              |           |           |  |
| 11(木) | ナポリタンを味わおう         | 主食 スパゲティナポリタン(スパゲティ)  |                     |                |                                  | スパゲティ               | サラダあぶら       | 719             |              |           |           | ナポリタンは、日本で生まれた料理です。ゆでたスパゲティを、ウイナーやベーコン、にんにく、ピーマン、たまねぎ、マッシュルームなど炒めて、トマトソースと粉チーズで味付けした料理です。                  |
|       |                    | 主菜 // (ソース)           | ウイナー                | チーズ            | にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト  |                     | サラダあぶら       | 27.3            |              |           |           |  |
|       |                    | 主菜 チキンナゲット(2個)        | とり肉 おから(大豆)         |                | とうもろこし にんにく しょうが                 | 米こ てんぷん さとう         | サラダあぶら       | 30.2            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 角切り野菜スープ           | ベーコン                |                | キャベツ にんじん とうもろこし えだまめ(大豆)        | じゃがいも               |              | 2.9             |              |           |           |  |
| 12(金) | さばについて知ろう          | 主食 ごはん                |                     |                |                                  | 米                   |              | 610             |              |           |           | さばには、脳のはたらきを助ける栄養が含まれています。今日は、ねぎを入れたたれにつけ込んださばを給食室のオーブンで焼きました。魚には骨があることがあるので、よくかんで食べましょう。                  |
|       |                    | 主菜 さばのねぎ塩焼き           | さば                  | ねぎ             |                                  | ごまあぶら               |              | 28.4            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 もやしのピリ辛炒め          | ぶた肉                 |                | もやし チンゲンサイ にんにく しょうが パプリカ        |                     | サラダあぶら       | 19.4            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 小松菜とえのきたけのみそ汁      | どうぶ みそ              | だしにぼし          | にんじん えのきたけ こまつな                  |                     |              | 2.2             |              |           |           |  |
| 15(月) | 地産地消ウィーク① & 県民の日   | 主食 ならそばろとたまごの二色丼(ごはん) |                     |                |                                  | 米                   |              | 671             |              |           |           | 今週は「地産地消ウィーク」、今日は「栃木県民の日」です。かんぴょう、きゅうり、ねぎなど、下野市や栃木県の食材を多く使用しています。デザートは、栃木県産のいちご、とちあいかの果汁を使用した「県民の日デザート」です。 |
|       |                    | 主菜 // (ならそばろ)         | ぶた肉 こうやどうぶ(牡蠣)      |                | しょうが なら                          | さとう                 |              | 26.6            |              |           |           |  |
|       |                    | 主菜 // (いりたまご)         | たまご                 |                |                                  | さとう                 | サラダあぶら       | 21.2            |              |           |           |  |
|       |                    | 副菜 きゅうりの昆布和え          | こんぶ                 | キャベツ きゅうり      |                                  | ごまあぶら               |              | 2.4             |              |           |           |  |

# 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<br>あか         | おもに体の調子をととの<br>整えるみどり         | おもにエネルギーの<br>もとになる<br>さいろ |                                      |                                     |                              |                         |      |     |
| 日曜    | 今日の給食のねらい  | 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(火) | 地産地消<br>ウィーク②<br>                     | 主食                     | ごはん                           |                           |                                      | 米                                   | 678                          |                         |      |     |
|       |  | 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                      | 27.6                    |      |     |
|       |  | 副菜                     | 小松菜のじゃこ炒め                     |                           | ちりめんじゃこ                              | こまつな ややし にんじん                       | てんぷん                         | ごまあぶら                   | 23.3 |     |
|       |  | 副菜                     | じゃがいもと生揚げの煮物                  | 生あげ ぶた肉                   |                                      | たまねぎ にんじん さやいんげん                    | じゃがいも こんにやく さとう てんぷん         | サラダあぶら                  | 1.6  |     |
|       |  | その他                    | 牛乳                            |                           | 牛にゅう                                 |                                     |                              |                         |      |     |
| 17(水) | 地産地消<br>ウィーク③<br>                     | 主食                     | ごはん                           |                           |                                      | 米                                   | 616                          |                         |      |     |
|       |  | 主菜                     | 豚肉のスタミナ炒め                     | ぶた肉                       | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にら しめじ | さとう                                 | サラダあぶらごま                     | 27.5                    |      |     |
|       |  | 副菜                     | 大根と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(りんご)                   |                              |                         | 19.4 |     |
|       |  | 主菜                     | 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                         |                         | 1.8  |     |
|       |  | 副菜                     | 牛乳                            |                           | 牛にゅう                                 |                                     |                              |                         |      |     |
| 18(木) | 地産地消<br>ウィーク④<br>                     | 主食                     | 食パン                           |                           |                                      | パン(小麦・乳)                            | 628                          |                         |      |     |
|       |  | 主菜                     | どちあいかジャム                      |                           |                                      | ジャム(いちご)                            | 24.5                         |                         |      |     |
|       |  | 主菜                     | 県産野菜のポークビーンズ                  | ぶた肉 だいず                   |                                      | にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ トマト            | じゃがいも さとう                    | サラダあぶら                  | 19.0 |     |
|       |  | 副菜                     | かんぴょうのフレンチサラダ                 |                           |                                      | キャベツ にんじん かんぴょう とうもろこし えだまめ(大豆)     |                              | サラダあぶら                  | 2.1  |     |
|       |  | その他                    | 牛乳                            |                           | 牛にゅう                                 |                                     |                              |                         |      |     |
| 19(金) | 地産地消<br>ウィーク⑤&<br>しもつけ<br>いっぱいday<br> | 主食                     | ごはん                           |                           |                                      | 米                                   | 643                          |                         |      |     |
|       |  | 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                  | 27.6 |     |
|       |  | 副菜                     | 切り干大根の酢じょうゆ和え                 |                           |                                      | きりぼだいこん にんじん きゅうり                   | さとう                          | ごま                      | 17.1 |     |
|       |  | 副菜                     | ゆばのみそ汁                        | とうふ、ゆば(大豆) みそ             |                                      | だしにぼし                               | にんじん ねぎ こまつな                 |                         |      | 2.2 |
|       |  | その他                    | 牛乳                            |                           | 牛にゅう                                 |                                     |                              |                         |      |     |
| 22(月) | さつま汁<br>について<br>知ろう  | 主食                     | おさかな丼(ごはん)                    |                           |                                      | 米                                   | 625                          |                         |      |     |
|       |  | 主菜                     | 〃 (具)                         | まぐろ                       |                                      | しょうが えだまめ(大豆)                       | しらたき さとう                     | ごま                      | 25.8 |     |
|       |  | 副菜                     | 野菜のおひたし                       | かつおぶし                     |                                      | えのきたけ もやし こまつな                      |                              |                         | 20.9 |     |
|       |  | 副菜                     | さつま汁                          | とり肉 生あげ みそ だしかつおぶし        |                                      | ごぼう にんじん だいこん ねぎ                    | じゃがいも                        |                         | 2.0  |     |
|       |  | その他                    | 牛乳                            |                           | 牛にゅう                                 |                                     |                              |                         |      |     |
| 23(火) | 相性抜群<br>の豚肉と<br>キムチ<br>             | 主食                     | ごはん                           |                           |                                      | 米                                   | 603                          |                         |      |     |
|       |  | 主菜                     | 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 こんにやく               | ごまあぶら                   | 22.8 |     |
|       |  | 副菜                     | 豚肉とキムチの炒め物                    | ぶた肉                       |                                      | はくさいキムチ(りんご) キャベツ にんじん もやし しめじ にんにく |                              | サラダあぶら                  | 16.3 |     |
|       |  | 副菜                     | はるさめスープ                       | わかめ                       |                                      | にんじん ねぎ たまねぎ チンゲンサイ                 | はるさめ                         | ごまあぶらごま                 | 2.5  |     |
|       |  | その他                    | 牛乳                            |                           | 牛にゅう                                 |                                     |                              |                         |      |     |
| 24(水) | 栃木県産<br>なめこに<br>ついて<br>知ろう<br>      | 主食                     | ごはん                           |                           |                                      | 米                                   | 625                          |                         |      |     |
|       |  | 主菜                     | ハンバーグたまねぎソース                  | とり肉 ぶた肉 だいず               |                                      | たまねぎ にんにく しょうが トマト                  | さとう てんぷん                     | 25.4                    |      |     |
|       |  | 副菜                     | 小松菜の磯香和え                      |                           | のり                                   | こまつな ややし にんじん                       |                              | ごまあぶら                   | 19.0 |     |
|       |  | 副菜                     | なめこ汁                          | とうふ、みそ                    |                                      | だしにぼし                               | にんじん なめこ ねぎ                  |                         |      | 2.4 |
|       |  | その他                    | 牛乳                            |                           | 牛にゅう                                 |                                     |                              |                         |      |     |
| 25(木) | スパイス<br>で元気<br>アップ!<br>カレー粉<br>     | 主食                     | 黒糖チーズサンド(黒糖パン)<br>〃 (スライスチーズ) |                           | チーズ                                  | パン(小麦・乳)くろざとう                       | 656                          |                         |      |     |
|       |  | 主菜                     | 白身魚のハーブ焼き                     | たら                        |                                      | バジル にんにく                            | パンこ                          | サラダあぶら                  | 30.9 |     |
|       |  | 副菜                     | 彩り野菜サラダ                       |                           |                                      | パプリカ きゅうり キャベツ にんじん                 |                              | ドレッシング(りんご)             | 21.8 |     |
|       |  | 副菜                     | マカロニスープ                       | ベーコン                      |                                      | たまねぎ にんじん えだまめ(大豆)                  | じゃがいも マカロニ                   |                         | 3.0  |     |
|       |  | その他                    | 牛乳                            |                           | 牛にゅう                                 |                                     |                              |                         |      |     |
| 26(金) | こうや豆<br>腐に<br>ついて<br>知ろう<br>        | 主食                     | ごはん                           |                           |                                      | 米                                   | 635                          |                         |      |     |
|       |  | 主菜                     | こうや豆腐のねぎソース                   | こうや豆腐                     |                                      | にんにく しょうが ねぎ                        | てんぷん さとう                     | サラダあぶら ごまあぶら            | 21.4 |     |
|       |  | 副菜                     | 切干大根の煮付け                      | あぶらあげ さつまあげ だしかつおぶし       |                                      | にんじん かりばだいこん さやいんげん しいたけ            | さとう                          | サラダあぶら                  | 16.6 |     |
|       |  | 副菜                     | 実だくさんみそ汁                      | だしかつおぶし みそ                |                                      | にんじん ねぎ たまねぎ こまつな                   | じゃがいも                        |                         | 2.2  |     |
|       |  | その他                    | アセロラゼリー                       |                           |                                      | アセロラ                                | さとう                          |                         |      |     |
| 29(月) | なすに<br>ついて<br>知ろう<br>               | 主食                     | ごはん                           |                           |                                      | 米                                   | 629                          |                         |      |     |
|       |  | 主菜                     | えびシューマイ(2個)                   | えび たら                     |                                      | たまねぎ                                | パンこ てんぷん こむぎこ さとう            | サラダあぶら                  | 23.3 |     |
|       |  | 副菜                     | 野菜と春雨の中華サラダ                   |                           |                                      | もやし きゅうり にんじん                       | はるさめ さとう                     | ごまあぶらごま                 | 19.4 |     |
|       |  | 副菜                     | 豚肉となすの甘みそ炒め                   | ぶた肉(牡蠣)                   |                                      | にんにく にんじん キャベツ ピーマン たけのこ なす         | さとう                          | サラダあぶら                  | 1.6  |     |
|       |  | その他                    | 牛乳                            |                           | 牛にゅう                                 |                                     |                              |                         |      |     |
| 30(火) | タコライス<br>について<br>知ろう   | 主食                     | タコライス(ごはん)                    |                           |                                      | 米                                   | 646                          |                         |      |     |
|       |  | 主菜                     | 〃 (タコミート)                     | ぶた肉 牛肉                    |                                      | にんにく たまねぎ トマト ピーマン (ブルー)            | さとう ブラウンルー (小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) | サラダあぶら                  | 25.2 |     |
|       |  | 副菜                     | 〃 (チーズとキャベツ)                  | チーズ                       |                                      | キャベツ                                |                              |                         | 20.5 |     |
|       |  | 副菜                     | レタススープ                        | とり肉                       |                                      | にんじん たまねぎ レタス                       | じゃがいも                        |                         | 2.0  |     |
|       |  | その他                    | オレンジ(2切れ)                     |                           |                                      | オレンジ                                |                              |                         |      |     |
| その他   | 牛乳   |                        | 牛にゅう                          |                           |                                      |                                     |                              |                         |      |     |

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。