

# 6月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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		
おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとに エネルギーの もとになる さいる
魚・肉・卵 牛乳・乳製品・ 大豆製品	野菜・くだもの・きのこなど 無機質 (カルシウム)	米・パン・ 油・バター めん・いも ごま
たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物 脂質

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
-----------------	--------------	-----------	-----------

今日の献立のねらい  
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 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
1(月)	あじフライを あじわって 食べよう	主食 下野市産米のご飯 主菜 あじフライさわやかしょうが醤油がけ 副菜 小松菜ともやしのからし和え 副菜 豚肉たっぷりの豚汁 その他 牛乳						631	26.5	19.8	2.3	あじは、一年中店頭で見ることの多い魚ですが、一番おいしいのは夏です。今日は、パン粉を付けて揚げた"あじフライ"です。サクサクした衣の食感も味わいましょう。
2(火)	サッカー ワールド カップ	主食 りんご&はちみつパタートースト 主菜 豆と鶏肉のトマト煮 副菜 きゅうりとハムのサラダ その他 牛乳						639	29.1	20.1	2.2	間もなく、サッカーワールドカップが開催します。イベントを世界の色で盛り上げるには、世界の料理を知るきっかけにはいかがでしょうか？今日は洋風の献立です。
3(水)	チンゲン菜 について 知ろう	主食 中華丼(下野市産米のご飯) 主菜 // (具) 副菜 シューマイ(1個) 副菜 チンゲン菜とふわふわたまごのスープ その他 牛乳						626	26.9	20.8	2.6	カルシウム、鉄、食物繊維を含むチンゲン菜ですが、その栄養の中には油と一緒に調理すると吸収率が上がる脂溶性のビタミンAも含まれています。
4(木)	歯と口の 健康週間 とくべつさんだて 特別献立	主食 下野市産米のご飯 主菜 いわしの梅煮 副菜 野菜のたくあん和え 副菜 レモンと塩のさわやか肉じゃが その他 歯と口の健康週間特別デザート(乳不使用) その他 牛乳						699	26.2	21.0	1.7	6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べると、唾液が出て、虫歯を防いだり、味覚の発達にも役立ちますし、食品の持つ栄養素もしっかりと吸収できますよ。
5(金)	ドライカレー について 知ろう	主食 ひよこ豆と鶏肉ひき肉のドライカレーライス(下野市産米のご飯) 主菜 // (ドライカレー) 副菜 彩りサラダ その他 お楽しみチーズ その他 牛乳						699	28.1	22.2	2.3	"ドライカレー"は、いつものカレーとは違い、水分量が少ないことが特徴です。今日は豆とひき肉を使ってつくりました。これから旬を迎える夏野菜を使っておいしいドライカレーが作れます。
8(月)	しもつけ いっぱい day	主食 下野市産米のご飯 主菜 下野鶏のから揚げチリソースがけ 副菜 さっぱりおいしいチンゲン菜のナムル 副菜 豆腐とわかめ中華スープ その他 牛乳						620	27.9	19.1	2.3	今週は地産地消ウィークです。"下野鶏のから揚げチリソースがけ"は、鶏肉を揚げて、葱、にんにく、生姜、豆板醤、ケチャップ、砂糖、醤油でつくったチリソースをかけます。
9(火)	ちさんちしょう 地産地消 ウィーク② なまめ 生揚げのバ ワーをもらおう	主食 下野市産米のご飯 主菜 焼きさわらの照り焼きたれかけ 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 玉ねぎと生揚げのみそ汁 その他 牛乳						659	28.5	23.4	1.1	いろいろな料理に登場する生揚げは、たんぱく質、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維も豊富で、料理に使うと栄養がグンとアップする、給食献立の強い味方の食材です。
10(水)	ちさんちしょう 地産地消 ウィーク③ ガバオライスを 食べよう	主食 かし味はちみつガバオライス(下野市産米のご飯) 主菜 // (具) 副菜 こんにやくとツナのサラダ 副菜 栃木県産牛乳で作られたヨーグルト その他 牛乳						659	28.5	23.4	1.1	ガバオライスはタイ料理です。ひき肉、玉ねぎ、ピーマンなどとパジルを炒めて味付けして作ります。食べやすいように、センター流にアレンジして作ります。ご飯と一緒に食べましょう。
11(木)	ちさんちしょう 地産地消 ウィーク④ しもつけの自慢! かんぴょう料理	主食 ごまきなこトースト 主菜 いろいろ野菜のポークビーンズ 副菜 かんぴょうのフレンチサラダ その他 牛乳						708	27.6	27.7	2.3	今日は、生産量 全国1位の下野市自慢のかんぴょうを使ったサラダです。食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えてくれます。
12(金)	ちさんちしょう 地産地消 ウィーク⑤ しもつけの切 干大根を食べ よう	主食 下野市産米のご飯 主菜 さばのねぎ塩焼き 副菜 下野市産の切干大根とささみのごまドレッシング和え 副菜 小松菜とえのきたけのみそ汁 その他 牛乳						617	27.5	21.3	2.1	今日は、下野市産の切り干し大根をゆでて冷やしたものと、ほぐした鶏のささみを、醤油を使ったドレッシングで味付けします。ごまの香りがおいしい一品です。
15(月)	けんみんの日 とくべつさんだて 特別献立	主食 ならそばろたまご丼(下野市産のご飯) 主菜 // (具) 副菜 浅漬け 副菜 かんぴょうのみそ汁 その他 県民の日デザート その他 牛乳						635	26.1	18.2	2.6	栃木県は、明治6年(1873年)6月15日に、当時の栃木県と宇都宮県が合併して誕生しました。"県民の日デザート"は、この日に合わせて栃木県の給食に登場する、1年1回だけのスペシャルデザートです。

6月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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 あか
おもに体の調子を整えるみどり
おもにエネルギーのもとになる きいろ

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
一口メモ
※ 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。

Main table with columns: 日曜, 今日の給食のねらい, こんだて (Main, Side, Other), 使用食品, エネルギー, 一口メモ. Includes dates from 16(火) to 30(火) and various food items like 下野市産米のご飯, かつおごぼうの甘辛揚げ, etc.

よくかんで食べようmenu②

1年に1回