

6月

給食献立予定表

下野市立 国分寺給食センター(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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
おもとに体をつくる	おもとに体の調子を	おもとにエネルギーの				
あか	ととの	きいろ				
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン	めん・いも	油・バター	ごま
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物		脂質	

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 (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	
3(月)	良質のたんぱく源 鶏肉	主食 ごはん 主菜 揚げ鶏のねぎ塩ダレかけ 副菜 わかめと野菜の酢の物 副菜 豚汁 その他 牛乳	とりにく	わかめ	しょうが きゅうり にんじん きやべつ にんじん だいこん ねぎ ごぼう	米 さとう てん粉 ごまあぶら ごま さとう じゃがいも こんにやく		628	28.2	18.4	1.9	「揚げ鶏のねぎ塩だれかけ」は鶏肉にでん粉をつけてジューシーに揚げたものに、ネギを使ったソースを作ってかけます。鶏肉には成長期の骨に必要なたんぱく質が多く含まれています。味わいながらしっかり食べましょう。	
4(火)	歯と口の健康週間 かみかみメニュー	主菜 菜飯 主菜 いわしのカリカリフライ(2尾) 副菜 もやしと鶏肉の和え物 副菜 小松菜とたまごのみそ汁 その他 歯と口の健康週間デザート その他 牛乳	かつおぶし	いわし	しょうが にんじん もやし にんじん こまつな	米 さとう さとう じゃがいも てんぷん 米こ ドレッシング(大豆)		699	24.8	22.1	2.1	「歯と口の健康週間」なので、かみごたえや、カルシウムの多くとれる献立です。よくかんで食べると、肥満防止になり、味覚が発達するのも助けてくれます。また、だ液と混ぜ合わせて消化を助け、含まれる栄養素もしっかり吸収できるようにします。	
5(水)	チャーハンについて知ろう	主食 チャーハン 主菜 シューマイ(1個) 副菜 わかめと春雨のスープ その他 大豆小魚 その他 牛乳	たまご ぶた肉 やきぶた (牡蠣) ぶた肉		にんじん ねぎ しいたけ グリンピース 玉ねぎ しょうが にんじん チンゲンさい 玉ねぎ えのきたけ	米 てんぷん さとう パン粉 てんぷん さとう こおぎこ はるさめ さとう	サラダあぶら	605	26.7	16.7	2.6	チャーハン是中国料理の一つで、漢字では「炒める飯」と書きます。給食ではたくさんの食材を使って作ります。野菜も細かくて食べやすくしていますのでよく味わって食べてみてください。	
6(木)	じゃがいもについて知ろう	主食 ミートサンド(コッペパン) 主菜 // (ミートサンドの具) 副菜 キャベツとウインナーのスープ その他 フルーツのヨーグルト和え その他 牛乳	牛肉 ぶた肉		トマト にんじん たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	パン(小麦・乳) さとう じゃがいも さとう	サラダあぶら サラダあぶら	660	27.2	22.5	2.4	お店では一年中見かけるじゃがいもですが、旬は5月～6月と9月～11月です。でんぷん質が多く、エネルギー源となるので、ご飯などと同じ「きいろの食品」に分類されます。	
7(金)	切り干し大根について知ろう	主食 ごはん 主菜 白身魚の和風ねぎソースがけ 副菜 切り干し大根の煮付け 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	たら だしかつおぶし		しょうが にんにく ねぎ にんじん きりぼしだいこん しいたけ こまつな ねぎ にんじん	米 でんぷん さとう さとう じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら サラダあぶら	639	26	9	18.2	2.1	切り干し大根は、大根を細く切り、干して作られます。干すことで水分が抜けて長い時間保存でき、甘みも増しておいしくなります。食物せんいが多く、かみごたえもあるので歯の健康にも役立ちます。
10(月)	県民の日 地産地消 ウィーク	主食 ごはん 主菜 下野鶏のソテーかんぴょうソースがけ 副菜 大根のマリネ 副菜 トマトのスープ その他 牛乳	とりにく		にんにく たまねぎ かんぴょう レモン だいこん きゅうり にんじん トマト にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんにく	米 でんぷん さとう さとう さとう	サラダあぶら サラダあぶら	604	22.5	21.9	1.8	6月10日～14日は、「地産地消ウィーク」です。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料理を出したいと思っています。	
11(火)	県民の日 地産地消 ウィーク	主食 ごはん 主菜 モロのオイスター焼き 副菜 もやしとにらの酢醤油和え 副菜 かんぴょうのたまごじ その他 牛乳	もろ (牡蠣)		にんじん しょうが たまねぎ にら にんじん もやし だしかつおぶし たまご	米 ドレッシング(大豆) ごまあぶら ごま でんぷん		582	26.3	19.5	2.0	下野市が生産量日本一を誇るかんぴょうは、お寿司以外にもいろいろな料理に利用できます。ヘルシーで美味しい食材なので皆さんにたくさん食べてもらいたいと思っています。今週は、かんぴょうをいろいろな料理で味わいましょう。	
12(水)	県民の日 地産地消 ウィーク	主食 ひじきのまぜごはん 主菜 とちまるくん印の厚焼たまご 副菜 変わりきんぴら 副菜 大根と生揚げのみそ汁 その他 牛乳	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん しいたけ えだまめ(大豆)	米 さとう さとう てんぷん こんにやく さとう	サラダあぶら サラダあぶら サラダあぶら ごま	652	27.8	23.8	2.4	栃木県は首都圏に近いので、多くの野菜を東京などに出荷しています。下野市で多く栽培されている、ごぼう、ねぎ、かんぴょう、栃木県産の大根やほうれん草など、郷土の恵みを給食でも味わいましょう。	
13(木)	県民の日 地産地消 ウィーク	主食 とちおとめいちごパタートースト 主菜 県産野菜のポークビーンズ 副菜 海藻とキャベツのフレンチサラダ その他 牛乳	ぶた肉 だいず		いちご トマト にんじん にんにく たまねぎ かんぴょう ちりめんじゃこ こんぶ わかめ きゅうり キャベツ	パン(小麦・乳) さとう じゃがいも さとう サラダあぶら	バター サラダあぶら	644	21.9	20.9	2.3	栃木県のいちごの生産量は、50年以上日本一です。特にとちおとめは、味が濃く果汁がたっぷりなのが特徴です。今日は、県産小麦で焼き上げた食パンに、とちおとめのピューレとバターを合わせてトーストにしました。美味しく食べましょう。	
14(金)	県民の日 地産地消 ウィーク しもつけ いっぱい day	主食 ごはん 主菜 豚肉のみそ炒め 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 湯波のたまごじ汁 その他 県民の日デザート その他 牛乳	ぶた肉 みそ		しょうが にんじん かんぴょう きゅうり ゆば(大豆) だしかつおぶし たまご とうゆ だいず	米 ごま ごまあぶら さとう		646	27.1	21.4	1.5	栃木県は、151年前の明治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。今日の「県民の日デザート」は、35年前から県民の日に合わせて登場する、年に1度だけのスペシャルデザートです。	
17(月)	伝統的な保存食 梅干しについて知ろう	主食 ごはん 主菜 焼き鳥風煮 副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え 副菜 豆腐とわかめのみそ汁 その他 牛乳	とりにく レバー		ねぎ しょうが ちりめんじゃこ にんじん たまねぎ	米 でんぷん さとう ごま	サラダあぶら	654	28.3	22.4	2.2	「梅仕事」という言葉を聞いたことがありますか。梅が旬を迎える季節に自家製の梅干し等の保存食を作ります。梅が収穫できるのは、ちょうど梅雨にあたる6月頃です。梅雨は梅雨とも言い、漢字で書くと、梅に雨と書きます。今日は、梅干しを焼いてうま味を出したねり梅を使った和え物です。	

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 国分寺給食センター(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 ととの 整えるみどり	おもにエネルギーの もとになる きいろ
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	米・パン・ めん・いも 油・バター ごま
たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	炭水化物 脂質

こんげつ こんだて
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	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
18(火)	イタリアの家庭料理 ミネストローネを味わおう	主食 黒糖ロールパン 主菜 スペイン風オムレツ 副菜 ブロccoliのサラダ 副菜 ミネストローネスープ その他 牛乳	たまご ベーコン ウインナー	チーズ 牛にゅう 玉ねぎ ビタミン・無機質	パン(小麦・乳) くるごとう じゃがいも てんぷん さとう トマト にんじん たまねぎ セロリ キャベツ (ブルー)	サラダあぶら サラダあぶら サラダあぶら	723 26.2 3.1	ミネストローネはイタリアの家庭料理で、家によって作り方や材料もさまざまです。トマトが入っているイメージがありますが、コロンブスによって南アメリカからヨーロッパにトマトが持ち込まれるまでは、トマトは入れていなかったそうです。
19(水)	豆をマメに食べよう	主食 ひき肉と豆のカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (カレー) 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	牛肉 ぶた肉 レンズまめ しろいんげんまめ ヨーグルト 牛にゅう	トマト にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん	米 おおむぎ カレー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら サラダあぶら	689 23.4 22.3 2.3	今日のカレーにはレンズ豆と白いんげん豆が入っています。豆類にはおなかの中の環境をよくする食物せんいが多く含まれています。特にいんげん豆には、食物せんいが多く含まれていて、その量はごぼうやさつまいもの倍以上も入っています。
20(木)	レタスについて	主食 角切りチーズパン 主菜 インディアンポテト 副菜 レタスのスープ その他 もものゼリー その他 牛乳	チーズ とり肉 ウインナー 牛にゅう	トマト にんじん たまねぎ (ブルー) にんにく にんじん さやいんげん レタス たまねぎ もも	パン(小麦・乳) じゃがいも てんぷん さとう	サラダあぶら	682 26.4 2.9	レタスは、生でサラダとして食べることの多い野菜ですが、歯ごたえが残る程度に加熱して食べてもおいしく食べられます。今日はスープに入っています。いつもとは違ったレタスの食感を楽しんでください。
21(金)	新しよがの季節です	主食 ごはん 主菜 あじのごまみそ焼き 副菜 キャベツときゅうりの甘酢しよが和え 副菜 塩肉じゃが その他 牛乳	あじ みそ ぶた肉 だしかつお節 牛にゅう	にんじん キャベツ きゅうり しよが にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ	米 さとう さとう しらたき じゃがいも さとう	ごま サラダあぶら	693 29.6 23.4 1.6	一年中出回っているしよがですが、今頃出回るものを「新しよが」といいます。通常見かけるしよがは、うすい茶色でピリツと辛い、料理のアクセントになります。今日は甘酢漬けになったしよがを、キャベツやきゅうりと一緒に和えました。
24(月)	ピーマンが主役のチンジャオロースーを味わおう	主食 ごはん 主菜 えびシューマイ(1個) 主菜 チンジャオロースー 副菜 わかめとえのきたけのスープ その他 牛乳	えび たら ぶた肉 (牡蠣) わかめ 牛にゅう	たまねぎ ピーマン にんじん しよが にんにく たけのこ しいたけ チンゲンさい にんじん たまねぎ えのきたけ	米 こむぎこ パンこ てんぷん さとう さとう てんぷん	サラダあぶら サラダあぶら ごま	553 23.3 15.0 1.8	チンジャオロースーは、中国料理で「ピーマンと肉の細切り炒め」のことです。ピーマンには、ビタミンCやカロテン、ビタミンEが多く含まれています。カロテンは、油といっしょにとると吸収されやすくなるので、今日のように油で炒める料理がおすすめです。
25(火)	野菜をしっかりと食べよう	主食 食パン 主菜 チョコクリーム 主菜 ますのハーブ焼き 副菜 キャベツとツナのソテー 副菜 アルファベットマカロニスープ その他 牛乳	チョコクリーム ます まぐろ ベーコン 牛にゅう	パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳) バジル オレガノ にんにく キャベツ どうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳) オリブオイル てんぷん マカロニ じゃがいも	サラダあぶら サラダあぶら サラダあぶら	650 31.2 20.9 2.6	野菜の1日の摂取目標は350gとされていますが、栃木県民は280gしかとれていないというデータがあります。汁物に入れたり、温野菜サラダなど加熱すると野菜の見た目が減るので、食べやすくなります。
26(水)	豆腐をサラダで味わおう	主食 ごはん 主菜 豚肉のしよが炒め 主菜 豆腐と海藻のサラダ(豆腐) 副菜 // (海藻サラダ) 副菜 // (ドレッシング) 副菜 じゃがいもときぬさやのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉 豆腐 こんぶ わかめ みそ 牛にゅう	しよが たまねぎ にんじん きゅうり もやし にんじん さやえんどう ねぎ	米 サラダあぶら ドレッシング	636 27.8 20.4 2.1	消化吸収がよい豆腐は、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、舌触りがなめらかな絹ごし豆腐です。冷やっことして食べる以外にも、今日のようなサラダもおすすめです。ドレッシングをかけて食べましょう。	
27(木)	ズッキーニについて知ろう	主食 彩り野菜のスパゲティ(スパゲティ) 主菜 // (ソース) 主菜 オムレツ 副菜 コールスローサラダ その他 牛乳	ベーコン たまご 牛にゅう	パプリカ にんじん トマト ズッキーニ たまねぎ にんにく さやいんげん にんじん キャベツ きゅうり どうもろこし	スパゲティ さとう てんぷん	サラダあぶら サラダあぶら サラダあぶら	614 24.6 21.5 2.7	ズッキーニは、見た目がきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。もともとは北アメリカ南部やメキシコ北部で作られていました。イタリア料理やフランス料理などにもよく使われ、くせがなく食べやすい野菜です。
28(金)	栃木県産なすの季節です	主食 ごはん 主菜 揚げ餃子(1~3年生1個4~6年生と先生2個) 副菜 麻婆茄子 副菜 どうもろこしスープ その他 フルーツ杏仁風プリン その他 牛乳	ぶた肉 ぶた肉 たまご 牛にゅう	にら キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく ピーマン にんじん なす ねぎ しよが にんにく チンゲンさい ねぎ しよが どうもろこし もも あんず りんご	米 てんぷん さとう こむぎこ さとう てんぷん てんぷん さとう てんぷん	ごまあぶら サラダあぶら サラダあぶら ごまあぶら サラダあぶら	688 21.1 23.0 2.6	6月末になると、栃木県でなすの収穫が始まります。最初にとれるなすは、皮がやわらかく、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。なすが苦手という人にも食べやすく作り出したので味わってみてください。