

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)

※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
さかな・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	米・パン・ めん・いも
たんぱく質	野菜・くだもの・きのこなど	油・バター ごま

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 たんぱく質 脂質	一口メモ
1(水)	梅のクエン酸で疲労回復	主食 ごはん 主菜 さわらのごまみそ焼き 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 豆腐ときのこのかきたま汁 その他 牛にゅう						597 kcal 31.0 g 18.1 g	梅にはクエン酸が多く含まれ、疲れを体に残さないようにするのに役立ちます。また、カルシウムの吸収をよくするはたらきもあるので成長期のみなさんにおすすめの食材です。
2(木)	ちりめんじゃこでカルシウム補給	主食 豆入りドライカレーライス(ごはん) 主菜 " (豆入りドライカレー) 副菜 海藻とじゃこのサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛にゅう						703 kcal 27.0 g 23.9 g	今月のねらいは「骨や歯をじょうぶにする食事」です。今日はちりめんじゃこと海藻を使ったサラダでカルシウムを補給しましょう。毎日出ている牛乳もカルシウムが豊富です。今の時期に一生の骨の基礎を作ります。
3(金)	豆腐にも含まれるカルシウム	主食 ごはん 主菜 冷ややっこ 主菜 豚肉のスタミナ炒め 副菜 じゃがいもときやえんどうのみそ汁 その他 牛にゅう						613 kcal 26.8 g 18.0 g	カルシウムを多く含む食品といえば牛乳や乳製品、小魚が代表的ですが、大豆や大豆製品にも多く含まれています。また、大豆イソフラボンは骨からカルシウムが溶け出すのを防いでくれます。
6(月)	歯と口の健康週間 かみかみメニュー	主食 ごはん 主菜 いわしのかば焼き 副菜 えのきのかみかみサラダ 副菜 豚汁 その他 牛にゅう						628 kcal 25.9 g 19.4 g	今週は「歯と口の健康週間」にちなんで献立です。今日は、骨ごとからりと揚げたいわしや、やわらかいのこに、よくかまないで飲み込めないえのきたけなどを使った献立です。よくかむことで、食べ物の味や歯触りなどを感ずることが出来ます。かむことを意識しながら食べましょう。
7(火)	チリコンカンについて知ろう	主食 黒糖食パン 主菜 チリコンカン 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 牛にゅう						662 kcal 28.6 g 22.9 g	チリコンカンはアメリカの有名な料理ですが、メキシコで生まれた料理です。ひき肉と玉ねぎを炒め、トマト、チリパウダー、いんげん豆などを加えて煮込みます。揚げたトルティーヤと食べることが多いようです。
8(水)	小松菜について知ろう	主食 じゃこまぜごはん 主菜 厚焼きたまご 主菜 肉じゃが 副菜 小松菜とキャベツのからしあえ その他 牛にゅう						619 kcal 23.9 g 17.9 g	生長が早く、種まきしてから1か月程度で収穫できる小松菜は、給食でもよく登場する食べやすい野菜です。小松菜のカルシウム量は野菜の中でもトップクラスです。
9(木)	トマトについて知ろう	主食 はちみつパン 主菜 ほきのチーズマヨ焼き 副菜 こんにやくと海藻のサラダ 副菜 トマトとベーコンのスープ その他 牛にゅう						627 kcal 26.9 g 21.0 g	栃木県はトマトの生産が多く、全国第5位(平成30年)で、宇都宮市、小山市、大田原市、足利市を中心に県内各地で生産されています。うま味成分が多いトマトを料理に使うとおいしさが増します。
10(金)	歯と口の健康週間 かみかみメニュー	主食 いか天井(ごはん) 主菜 " (いか天ぷら) 主菜 " (小袋タレ) 副菜 切り干し大根の酢じょうゆ和え 副菜 呉汁 その他 牛にゅう						622 kcal 21.9 g 17.0 g	かみごたえのある食べ物とは、ただ堅いものだけでなく、今日の「いか」のようにもっちりとした弾力があるものや、「ごぼう」や「切り干し大根」などせんいが多いものもかみごたえのある食べ物です。よくかむことで、食べ物の消化を助け、栄養をしっかりと吸収できるようになります。
13(月)	地産地消ウィーク ①	主食 ならそばろとたまごの二色丼(ごはん) 主菜 " (ならそばろ) 主菜 " (いりたまご) 副菜 きゅうりの中華漬け 副菜 かんぴょうのみそ汁 その他 牛にゅう						600 kcal 25.7 g 19.3 g	今週は6月15日の県民の日になみ、地産地産物を多く使った料理をお届けします。今日は、栃木県産の豚肉やなら、たまごを使った二色丼です。には、カルシウムやカリウム、鉄、ビタミンなどの栄養が豊富な緑黄色野菜で、栃木県の生産量は全国2位です。
14(火)	地産地消ウィーク ②	主食 冷やし肉もやしうどん(うどん) 主菜 " (肉もやし) 主菜 " (小袋 めんつゆ) 副菜 ごぼうとツナのサラダ その他 チーズドック その他 牛にゅう						677 kcal 26.4 g 27.8 g	下野市はごぼうの生産地で、石橋ごぼうが有名です。ごぼう独特の香りと歯ごたえがあり、食物せんいを多く含んでいます。皮の近くにうまみと香りが多く含まれますので皮はこそげとるくらいにしましょう。
15(水)	県民の日地産地消ウィーク ③	主食 ごはん 主菜 モロとごぼうのかりん揚げ 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 小松菜とたまごのみそ汁 その他 県民の白ゼリー その他 牛にゅう						637 kcal 25.5 g 17.5 g	給食で人気のあるかりん揚げは、下味をつけた豚肉をかりんとうのような形に揚げているのでこの名前になりました。今日は、豚肉の代わりに、栃木県民にはなじみ深いモロを使ったかりん揚げです。

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)

※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
からだ あか 魚・肉・卵 大豆製品 牛乳・乳製品 小魚・海そう	からだ みどり 野菜・くだもの・きのこなど	エネルギー きいろ 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	炭水化物 脂質

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	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
16(木)	地産地消 ウィーク ④	主食 ごはん 主菜 ハンバーグトマトソース 副菜 きゅうりときのこのサラダ 副菜 野菜スープ その他 牛にゅう	とりにく ぶた肉 だいすい	たまねぎ しょうが トマト	でんぷん さとう ブラウワル(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	サラダあぶら	623 kcal 24.3 g 19.5 g	下野市は、きゅうりの生産が盛んで、給食でも和え物やサラダなどによく登場します。きゅうりは一年中出回っていますが、夏が旬の野菜です。味わいながら食べましょう。
17(金)	地産地消 ウィーク ⑤	主食 ごはん 主菜 鶏肉の香味焼き 副菜 小松菜ともやしの機香和え 副菜 五目汁 その他 牛にゅう	とりにく	ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	576 kcal 24.7 g 19.1 g	地元で採れる食材は、安くて新鮮な旬の味覚を味わうことができ、生産者の顔が見えるので安心・安全です。また、地元で消費することで、地域の活性化につながります。みなさんも買い物に行った時に地元の食材を探してみてください。
20(月)	国体応援 メニュー 平成29年 大会 愛媛県	主食 しょうゆ飯(五目ごはん) " (錦糸たまご) " (小袋きざみのり) 主菜 じゃこ天カツ 副菜 ならと豆腐のみそ汁 その他 みかんゼリー その他 牛にゅう	とりにく あぶらあげ たまご	ごぼう しいたけ にんじん のり	米 こんにやく さとう でんぷん	サラダあぶら	636 kcal 23.8 g 19.9 g	10月開催の「いちご一会とちぎ国体」にちなみ、過去に国体が開かれた都道府県の郷土料理が給食に登場します。2回目は平成29年の開催地、愛媛県です。しょうゆ飯は炊き込みごはんのことです。じゃこ天は魚のすり身の揚げ物で、今日は衣を付けてフライにしました。
21(火)	コールスロー サラダ について 知ろう	主食 コッペパン チョコクリーム 主菜 トマトとコーンのスクランブルエッグ 副菜 コールスローサラダ 副菜 じゃがいもとベーコンのスープ その他 牛にゅう	たまご ウィンナー チーズ	トマト とうもろこし	でんぷん さとう	サラダあぶら	652 kcal 23.9 g 23.2 g	コールスローは、キャベツを千切りまたはみじん切りにして、マヨネーズやドレッシングなどで和えるサラダです。コールスローの歴史はとてと古く、古代ローマ時代といわれ、18世紀にマヨネーズが普及したことから人気となったそうです。
22(水)	主食に ごはんを 食べよう	主食 ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 小松菜ともやしのおひたし 副菜 根菜のごま汁 その他 牛にゅう	さば	ごまつな にんじん もやし	でんぷん さとう	ごま ねりごま	576 kcal 26.1 g 17.2 g	日本には梅雨があり、夏は気温が高くなるため、稲が育つにはよい季節です。そのため、日本ではお米を主食としています。お米は、ゆっくり消化するため腹持ちもよく、朝ごはんにおすすめです。
23(木)	ほきって どんな 魚?	主食 フィッシュバーガー(パン) 主菜 " (白身魚フライ) 副菜 アーモンドサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛にゅう	ほき	(りんご)	パン(小麦・乳) くらげさとう パン(小麦・乳) さとう	サラダあぶら	681 kcal 26.1 g 24.6 g	今日の白身魚フライに使われている魚「ほき」は、たらの仲間です。体長60~120cmで、「ニュージーランドの大きな魚」と言われるほど、尾が長い魚です。
24(金)	なすの おいしい 季節です	主食 ごはん 主菜 えびシューマイ(2個) 副菜 マーボーなす 副菜 野菜と豆腐の中華風スープ その他 牛にゅう	えび たら	たまねぎ	パン(小麦・乳) さとう でんぷん さとう	サラダあぶら	554 kcal 20.4 g 15.5 g	6月末になると、栃木県産の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。味わいながら食べましょう。
27(月)	冷凍 みかんで ビタミンC	主食 豚丼(ごはん) 主菜 " (具) 副菜 キャベツと生揚げのごまみそ和え その他 冷凍みかん その他 牛にゅう	ぶた肉 かまぼこ	たまねぎ	しらたき でんぷん さとう	ごま	662 kcal 23.3 g 21.5 g	冷凍みかんは、冬に収穫したみかンを夏まで冷凍保存したものです。かんきつ類の少ない夏場にビタミンCがとれるみかんが食べられるようにという昔からの知恵ですね。
28(火)	栃木は 「生乳」 生産量 全国第2位 です	主食 黒糖パン 主菜 鶏肉のマーマレード焼き 副菜 きゅうりと昆布のサラダ 副菜 コーンチャウダー その他 牛にゅう	とりにく	にんにく	パン(小麦・乳) くらげさとう マーマレード(いよかん・梨・みかん・オレンジ)	ごま	693 kcal 28.2 g 25.6 g	栃木県の「生乳」生産量は、全国第2位ですが「牛乳」の生産量になると2位は神奈川県になり、栃木県は7位になります。牛乳など日持ちがしない生鮮品は、生産地から生乳を運搬して消費者の近くで牛乳パックなどにします。
29(水)	食べやすい ピーマン 料理	主食 ごはん 主菜 しいらのコーリャン漬け焼き 副菜 チンジャオロースー 副菜 中華風かきたまスープ その他 牛にゅう	しいら	ねぎ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	560 kcal 29.8 g 14.7 g	チンジャオロースーは中国の料理で、「ピーマンと豚肉の千切り炒め」という意味があります。苦手な人もいるピーマンですが、油を使う料理にするとかなり食べやすくなります。
30(木)	タイ料理 ガパオ ライスを 味わおう	主食 ガパオライス(ごはん) 主菜 " (具) 副菜 ビーフンスープ その他 アセロラゼリー その他 牛にゅう	とりにく (牡蠣・いわし)	ピーマン ハフリカ たまねぎ にんにく パプリカ	米	サラダあぶら	584 kcal 25.5 g 14.4 g	ガパオライスとビーフンスープは、有名なタイ料理です。「ガパオ」はバジルのことで、今日は鶏挽肉と野菜といっしょに炒め、タイのしょうゆ「ナンプラー」で味付けしました。スープに使われているビーフンは、米粉から作られる麺です。