

6月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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												
おもに体の組織をつくる あか		おもに体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ		エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ					
1群	2群	3群	4群	5群	6群							
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂							
おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む							
1(水)	給食室の手作りデザートを味わおう	主食	チキンライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	米 ルウ(小麦・乳・りんご)	サラダ油	939 kcal 29.7 g 37.9 g	今日は、1年生のために給食室で手作りするマフィンです。栃木県産のちおとめをピューレにして焼き込みました。年に一度の特別なデザートを楽しんでください。	
		主菜	ツナマヨオムレツ	鶏卵 まぐろ (大豆・ゼラチン)				砂糖 てんぷん	サラダ油			
		副菜	彩り野菜のサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり		サラダ油			
		その他	手作りちおとめマフィン	鶏卵			いちご	小麦粉 砂糖	バター			
		その他	牛乳		牛乳							
2(木)	豆腐にも含まれるカルシウム	主食	ご飯					米		809 kcal 32.0 g 20.4 g	カルシウムを多く含む食品といえは牛乳や乳製品、小魚が代表的ですが、実は意外なカルシウム源が大豆や大豆製品です。豆腐には100g当たり120mgのカルシウムが含まれ、さらに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。	
		主菜	冷ややっこ	豆腐								
		主菜	豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん ピーマン にはら	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ	砂糖	サラダ油 ごま			
		副菜	じゃがいもとさやえんどうのみそ汁	みそ	だし煮干し	さやえんどう にんじん	ねぎ		じゃがいも			
		その他	牛乳		牛乳							
3(金)	歯と口の健康週間かみかみメニュー	主食	ご飯					米		887 kcal 34.9 g 26.4 g	よくかむことで食べ物の素材の味や歯触りなどを感じる事ができ、歯やあごを鍛えることができます。骨ごとからりと揚がたいわしや、柔らかいのこに意外とかまえないのみこめないえのきたけなど、かみ応えのある献立でかむことを意識してみましょう。	
		主菜	いわしのかば焼き(2切)	いわし				でんぷん 砂糖	サラダ油			
		副菜	えのきのかみかみサラダ			にら	えのきたけ もやし	砂糖	ごま油			
		副菜	豚汁	豚肉 豆腐 みそ だし かつお節	にんじん		ごぼう 大根 ねぎ		じゃがいも こんにゃく			サラダ油
		その他	牛乳		牛乳							
6(月)	チリコンカンについて知ろう	主食	チーズサンド(黒糖食パン) // (スライスチーズ)					パン(小麦・乳) 黒砂糖		878 kcal 38.3 g 31.9 g	チリコンカン(chili con carne)はアメリカの国民食のひとつといわれるくらい有名な料理ですが、起源はメキシコ料理です。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。	
		主菜	チリコンカン	牛肉 豚肉 大豆 赤いんげん豆		にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ (りんご)	ルウ(小麦・乳)	サラダ油			
		副菜	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダ油			
		その他	牛乳		牛乳							
		その他	牛乳		牛乳							
7(火)	国体応援メニュー 平成29年大会 愛媛県	主食	しょうゆ飯 (炊き込みご飯) // (錦糸卵) // (刻みのり)	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう しいたけ	米 こんにゃく	サラダ油	829 kcal 30.9 g 23.9 g	10月に開催される「いちご一会とちぎ国体」にちなみ、過去に国体が開催さ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、愛媛県の郷土料理です。しょうゆ飯は炊き込みご飯のことで、しょうゆは魚のすり身の揚げ物で、今日は衣を漬けてフライにしました。かんきつ類全体の生産は愛媛県が全国一です。	
		主菜	じゃこ天カツ	ステウ あじ (大豆)		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	でんぷん 小麦粉 小麦粉	サラダ油			
		副菜	にらと豆腐のみそ汁	豆腐 みそ だし かつお節		にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ					
		その他	みかんゼリー				みかん	砂糖 てんぷん				
		その他	牛乳		牛乳							
8(水)	梅のクエン酸で夏バテ回復	主食	豚丼 (ご飯)					米		841 kcal 31.5 g 25.3 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働きもあるので成長期のみなさんにおすすめの食材です。今日は、梅肉を焼いてうま味を凝縮させた和え物です。	
		主菜	// (豚丼の具)	豚肉 かまぼこ			玉ねぎ	しらたき てんぷん 砂糖				
		副菜	小松菜ともやしの梅肉和え	まぐろ節		小松菜 にんじん	もやし 梅干し(りんご)					
		副菜	キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん	キャベツ					
		その他	牛乳		牛乳							
9(木)	トマトについて知ろう	主食	はちみつパン					パン(小麦・乳) はちみつ		782 kcal 33.2 g 25.2 g	栃木県はトマトの生産が多く、全国第5位(H30)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。トマトの出荷は気候が暖かくなる3月から6月に最盛期を迎えます。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。	
		主菜	ほきのチーズマヨ焼き	ほき	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ		ドレッシング(大豆)			
		副菜	海藻サラダ	昆布 わかめ		にんじん	きゅうり 大根		ドレッシング(りんご・レモン)			
		副菜	トマトとベーコンのスープ	ベーコン 枝豆(大豆)		トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ					
		その他	牛乳		牛乳							
10(金)	カルシウムが多い野菜小松菜について知ろう	主食	じゃこまぜご飯	かつお節	ちりめんじゃこ 昆布			米 砂糖	ごま	818 kcal 29.9 g 21.1 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。多くのカルシウムが必要な中学生にはぜひとってほしい野菜です。	
		主菜	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖 てんぷん	サラダ油			
		主菜	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	サラダ油			
		副菜	小松菜とキャベツのおひたし	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ					
		その他	牛乳		牛乳							
13(月)	県民の日産地消ウイーク ②	主食	県産小麦食パン 県産ちおとめジャム					パン(小麦・乳)		864 kcal 35.0 g 29.9 g	下野市はごぼうの生産地で、石橋ごぼうが有名です。ごぼうの独特の歯ごたえは、炭水化物の一種であるイヌリンと繊維質のセルロースで、野菜の中でトップクラスの含有量です。皮の近くにうま味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。	
		主菜	県産豚ハンバーグトマトソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖 フラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	サラダ油			
		副菜	石橋ごぼうとツナのサラダ	まぐろ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	サラダ油 ドレッシング(大豆) ごま			
		副菜	県産野菜スープ	鶏肉 枝豆(大豆)		にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも				
		その他	牛乳		牛乳							
14(火)	県民の日産地消ウイーク ①	主食	下野市産コシヒカリご飯					米		788 kcal 32.2 g 23.7 g	今週は6月15日の県民の日になちなみ、県・市の地場産物を使った料理をお届けします。産地消には、輸送距離削減によるCO2削減や、新鮮で安心・安全な旬の味覚が味わえ、地域の活性化につながるなどの利点があります。	
		主菜	下野市産鶏の香味焼き	鶏肉			ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま			
		副菜	県産小松菜ともやしの磯香和え	かつお節	のり	小松菜	もやし きゅうり					
		副菜	県産野菜の五目汁	豆腐 だし かつお節		にら にんじん	ごぼう 大根 ねぎ					
		その他	牛乳		牛乳							
15(水)	県民の日産地消ウイーク ③	主食	下野市産コシヒカリご飯					米		852 kcal 32.5 g 20.4 g	かりん揚げは、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、栃木県民にはなじみ深いモロを使っています。久しぶりに県民の日限定デザートが復活です。県産いちごを使った県民の日ゼリーは、県内小中学校や幼稚園保育園で約15万人が味わっています。	
		主菜	モロと石橋ごぼうのかりん揚げ	モロ			しょうが ごぼう	米粉 砂糖	サラダ油			
		副菜	下野市産かんぴょうの昆布和え	昆布		にんじん	かんぴょう きゅうり		ごま油			
		副菜	県産小松菜とたまごのみそ汁	鶏卵 豆腐 みそ	だし煮干し	小松菜 にんじん	えのきたけ					
		その他	県民の日ゼリー	豆乳 大豆			いちご	砂糖	サラダ油			
その他	牛乳		牛乳									

今月の献立のねらい

骨や歯を丈夫にする食事

※ 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。

6月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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

おもに体の組織をつくる あか		おもに体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂
おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む

今月の献立のねらい

骨や歯を丈夫にする食事

※ 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	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
16(木)	県民の 地産地消 ウィーク ④ 高根沢町の コロボ給食	主食 高根沢焼きちゃんぽん // (いかトッピング) 主菜 焼き餃子(3個) 副菜 わかめと県産にらのスープ その他 牛乳	豚肉 なたと(大豆・鶏肉)	豚肉 鶏肉 大豆	にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ とうもろこし くらげ	中華麺	サラダ油	749 kcal 36.0 g 27.9 g	3月に好評だった高根沢町とのコロボ給食を、今回は市内全校で実施します。高根沢焼きちゃんぽんは、2015年に高根沢高校と大手コンビニが共同開発した料理をベースに開発され、町内の飲食店や学校給食のメニューとして広がりました。今日、高根沢町の給食には下野市の人気メニュー「和風ビビンバ」が登場しています。
17(金)	県民の 地産地消 ウィーク ⑤	主食 県産にらそばろとたまごのご飯 主菜 // (にらそばろ) 主菜 // (いりたまご) 副菜 石橋きゅうりの中華漬け 副菜 下野市産かんぴょうのみそ汁 その他 牛乳	豚肉 凍豆腐(牡蠣)	鶏卵	にら	しょうが	米	砂糖	830 kcal 33.7 g 25.3 g	スタミナ野菜の代表格のにら。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す。栃木県の生産量は、高知県に次ぐ全国2位を誇ります。今日は、同じく栃木県産の豚肉やたまごといっしょに、下野市産コシヒカリご飯にのせていただくどんぶりです。
20(月)	食べやすい ピーマン 料理	主食 天丼 (ご飯) 主菜 // (いか天ぷら) 副菜 // (ピーマン天ぷら) その他 // (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 チーズ その他 牛乳	いか			ピーマン	米	小麦粉 てんぷん 米粉 砂糖	911 kcal 30.8 g 26.0 g	ピーマンは今が旬の時期です。苦手な人もいるピーマンですが、天ぷらのような油を使う料理にするとかなり食べやすくなります。五つの味のうち、本能的に好む甘味や塩味、うま味と違い、危険を表す苦味や酸味は小さいうちは嫌いになりがちですが、成長の過程で慣れることで食べられるようになる味です。
21(火)	生徒が 家庭科で 考えた 献立	主食 ご飯 主菜 さわらのトマト煮 副菜 漬け物 副菜 野菜のみそ汁 その他 牛乳	さわら	昆布	にんじん	大根 きゅうり	米	米粉 サラダ油 オリーブオイル	826 kcal 32.5 g 21.9 g	石橋中では、毎年家庭科の「1日分の献立作り」で給食の献立を考えて実際の給食にとり入れています。今日は2年生代表の献立です。「季節を楽しむ料理」として、いろいろな野菜を使った献立を考えてくれました。彩り豊かで味付けのバランスも工夫されています。
22(水)	タイ料理 ガパオ ライスを 味わおう	主食 ガパオライス (ご飯) 主菜 // (鶏肉のバジル炒め) 副菜 アーモンドサラダ 副菜 ピーフンスープ その他 牛乳	鶏肉(牡蠣・いわし)		ピーマン パプリカ バジル	玉ねぎ にんにく	米	サラダ油	847 kcal 30.9 g 27.9 g	ガパオライスとピーフンスープは、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「ナンプレー」で味付けしました。独特な香りとうま味で、暑い季節でもご飯が進む料理です。スープに使われているピーマンは、米粉から作られる麺です。
23(木)	栃木は 「生乳」 生産量 全国第2 位です	主食 黒糖ロールパン 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 牛乳		鶏肉		にんにく	パン(小麦・乳) 黒砂糖		874 kcal 35.2 g 31.6 g	栃木県の「生乳」生産量は、北海道に次いで全国第2位です。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た方が流通効率がよいというわけです。
24(金)	なすの おいしい 季節です	主食 ご飯 主菜 えびシューマイ(3個) 副菜 麻婆茄子 副菜 野菜と豆腐の中華風スープ その他 牛乳	えび たら	豚肉	ピーマン にんじん	なす しょうが にんにく ねぎ	米	パン粉 小麦粉 てんぷん 砂糖	810 kcal 27.0 g 23.5 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!」と評判の麻婆茄子で初物のなすを味わってください。
27(月)	コールス ローサラ ダ について 知ろう	主食 食パン 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 牛乳	鶏卵 ウィナー	牛乳 チーズ	トマト	とうもろこし	パン(小麦・乳)	チョコクリーム(乳)	825 kcal 30.6 g 30.4 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大変古く、古代ローマ時代といわれ、18世紀に瓶入りのマヨネーズが普及したことから人気となったそうです。
28(火)	夏でも 食べられ る 冷凍 みかんで ビタミンC	主食 ご飯 主菜 めばるの照り焼き 副菜 キャベツともやしのごまみそ和え 副菜 豆腐ときのこのかきたま汁 その他 冷凍みかん その他 牛乳	めばる	みそ	ほうれん草	キャベツ もやし	米	砂糖	779 kcal 34.3 g 16.4 g	冷凍みかんは、冬に収穫したみかん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。
29(水)	ちりめん じゃこで カルシウ ム	主食 ドライカレーライス(ご飯) 主菜 // (ドライカレー) 副菜 海藻とじゃこのサラダ その他 フルーツ和え その他 牛乳	牛肉 豚肉 レンズ豆		にんじん	にんにく 玉ねぎ グリーンピース プルーン	米	バター	919 kcal 30.4 g 24.3 g	今日は「骨や歯を丈夫にする食事」として給食をお届けしてきました。今日はちりめんじゃこ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。男子1000mg女子800mgのカルシウムを目標に、今の時期に一生の骨の基礎を作りましょう。
30(木)	旬の果物 メロン	主食 モロフライサンド (コッペパン) 主菜 // (モロフライ) 副菜 // (キャベツソテー) 副菜 ミネストローネ その他 メロン その他 牛乳	モロ (大豆)			(りんご)	パン(小麦・乳)	パン粉 小麦粉	763 kcal 31.6 g 24.4 g	今日は(小さいですが)季節のフルーツ、メロンです。メロンには、赤肉系、青肉系、白肉系があり、今日のアンデスメロンは青肉系のメロンです。アンデスという名前は、アンデス山脈とはなんの関係もなく、「安心ですメロン」からきているそうですよ。