

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 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	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一ロメモ
3(月)	イタリアの家庭料理 ミネストローネを味わおう	主食 食パン					パン(小麦・乳)		805	32.1	29.5	3.6	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。
		主菜 とちおとめジャム					ジャム(いちご)						
		主菜 ほうれん草とコーンのスクランブルエッグ	鶏卵 ウインナー	チーズ 牛乳	ほうれん草	枝豆(大豆) とうもろこし		サラダ油					
		副菜 きゅうりときのこのサラダ			にんじん	きゅうり しめじ	砂糖	サラダ油 ごま油					
		副菜 ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ セロリ キャベツ (ブルー)	じゃがいも						
4(火)	歯と口の健康週間 かみかみカルシウムアップメニュー	主食 菜飯	かつお節		広島菜 京菜 大根菜		米 砂糖		858	30.6	26.3	2.9	「歯と口の健康週間」にちなみ、かみ応えのある食品や、カルシウムが多くとれる食品を使った献立です。よくかんで食べると、肥満防止や味覚が発達するだけではなく、食べた物が小さくなり、だ液と混ざり合って消化を助け、含まれる栄養素もしっかり吸収できるようにになります。
		主菜 いわしのカリカリフライ(3尾)		いわし		しょうが	砂糖 じゃがいも てんぷん 米粉	サラダ油					
		副菜 ほうれん草とチキンの和え物	鶏肉		ほうれん草	もやし とうもろこし		ドレッシング(大豆)					
		副菜 小松菜とたまごのみそ汁	だしかつお節 鶏卵 みそ		にんじん 小松菜		じゃがいも						
		その他 牛乳		牛乳									
5(水)	生揚げについて 知ろう	主食 チャーハン	鶏卵 豚肉 焼豚 なた(牡蠣)		にんじん	ねぎ しいたけ グリンピース	米	サラダ油	789	34.2	30.4	3.5	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。カルシウムが豊富に含まれているため、成長期の中学生には特に食べてほしい食材のひとつです。今日は、味付けや切り方など毎回試行錯誤して進化したみそマヨコーン焼きをいただきます。
		主菜 生揚げのみそマヨコーン焼き	生揚げ みそ		パセリ	とうもろこし		ドレッシング(大豆)					
		副菜 わかめとはるさめのスープ		わかめ	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	はるさめ	ごま					
		その他 アーモンド小魚		いわし			砂糖	アーモンド ごま					
		その他 牛乳		牛乳									
6(木)	切り干し大根について 知ろう	主食 ご飯					米		864	34.3	20.8	3.1	切り干し大根は、大根を細く切って天日(てんぴ)で干して乾燥させたものです。干すことで水分が抜けて長期保存ができ、甘みも増しておいしくなります。食物繊維を多く含み、かみ応えがあるので歯の健康にも役立ちます。
		主菜 たら和風ねぎソース	たら だしかつお節			しょうが にんにく ねぎ	てんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油					
		副菜 切り干し大根の煮付け	さつま揚げ だしかつお節		にんじん	切り干し大根 しいたけ	砂糖	サラダ油					
		副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁	だしかつお節 生揚げ みそ		小松菜	ねぎ	じゃがいも						
		その他 牛乳		牛乳									
7(金)	生徒が家庭科で考えた献立②	主食 ご飯					米		855	32.5	29.1	3.6	生徒献立第2回目は、2年6組生徒の作品です。野菜をはじめ多くの食材をバランスよくとり入れた献立です。ご飯が進みそうな味付けも工夫されていますね。
		主菜 新じゃがのカレーバターしょうゆ炒め	鶏肉		スナップえんどう		じゃがいも	サラダ油 バター					
		副菜 大根の中華漬け		わかめ		大根 きゅうり	砂糖	ごま油					
		副菜 たまご入りチゲスープ	みそ 鶏卵			もやし キャベツ 白菜 キムチ(りんご) えのきたけ ねぎ		サラダ油					
		その他 牛乳		牛乳									
10(月)	県民の日 地産地消 ウィーク①	主食 ご飯					米		823	28.7	27.8	2.3	今週は、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「地産地消ウィーク」です。栃木県はトマト生産量全国5位で、県内の全域で生産されています。3月から6月ごろに出荷の最盛期を迎えます。
		主菜 下野鶏のソテーかんぴょうソース	鶏肉		パセリ	にんにく 玉ねぎ かんぴょう	マーメレード(いよかん・みかん・夏みかん・オレンジ) てんぷん	サラダ油					
		副菜 大根のマリネ			にんじん	大根 きゅうり	砂糖	サラダ油 ごま					
		副菜 トマトのスープ	豚肉		トマト にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ							
		その他 牛乳		牛乳									
11(火)	県民の日 地産地消 ウィーク②	主食 ご飯					米		807	34.9	24.2	2.8	下野市が生産量日本一を誇るかんぴょうは、寿司以外にもいろいろな料理に利用できることが実は県外ではあまり知られていません。おいしい食べ方を多くの方にも知ってほしいですね。今週はかんぴょうをいろいろな料理で味わいましょう。
		主菜 もろのオイスター焼き	もろ(牡蠣)		にんじん	しょうが 玉ねぎ		ドレッシング(大豆)					
		副菜 もやしとにらの酢醤油和え			にら にんじん	もやし		ごま油 ごま					
		副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁	だしかつお節 鶏卵 豆腐 みそ		にんじん	かんぴょう ねぎ	てんぷん						
		その他 牛乳		牛乳									
12(水)	県民の日 地産地消 ウィーク③	主食 ひじきご飯	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	しいたけ 枝豆(大豆)	米 砂糖	サラダ油	787	31.3	25.7	3.4	栃木県は首都圏に近い立地を生かし、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、郷土の恵みを味わいましょう。
		主菜 とちまるくん厚焼たまご	鶏卵 だしかつお節				砂糖 てんぷん	サラダ油					
		副菜 変わりきんぴら	豚肉 さつま揚げ		さやいんげん にんじん	ごぼう かんぴょう	こんにやく 砂糖	サラダ油 ごま					
		副菜 大根と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	ほうれん草	大根 ねぎ							
		その他 牛乳		牛乳									
13(木)	県民の日 地産地消 ウィーク④	主食 いちごバタートースト				いちご	パン(小麦・乳) 砂糖	バター	804	30.1	28.4	3.3	栃木県のいちご生産量は50年以上日本一を誇ります。とちおとめは味が濃く果汁たっぷりののが特徴です。今日は、県産小麦で焼き上げた食パンに、とちおとめピューレとバターを合わせてトーストしました。
		主菜 県産野菜のポークビーンズ	豚肉 大豆		トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ かんぴょう	じゃがいも 砂糖	サラダ油					
		副菜 海藻とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ 昆布 わかめ		きゅうり キャベツ		サラダ油					
		その他 牛乳		牛乳									
14(金)	県民の日 地産地消 ウィーク⑤ しもつけ いっぱい day	主食 ご飯					米		864	34.2	27.2	2.2	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・宇都宮県の両県が合併して誕生しました。県民の日デザートは、約35年前から県民の日に合わせて栃木県の給食に登場するスペシャルデザートです。
		主菜 豚肉のみそ漬焼き	豚肉 みそ			しょうが		ごま					
		副菜 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 湯波(ゆば)のたまごとじ汁	ゆば(大豆) だしかつお節 鶏卵		小松菜	玉ねぎ							
		その他 県民の日デザート	豆乳 大豆			いちご	砂糖						
その他 牛乳		牛乳											

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

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。

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 カロチンを多く含む	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
----------------	----------------	---------------	----------------	---------------	-------------

エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)
脂質 (g)
塩分 (g)

日曜	今日の給食のねらい	献立	使用食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
17(月)	日本生まれの パスタ ナポリタン	主食 スパゲティナポリタン(スパゲティ) // (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	豚肉 ウインナー チーズ 牛乳 にんじん トマト ピーマン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 鶏卵 にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 牛乳	807	32.3	29.3	2.8	ナポリタンは昭和20年代に横浜のホテルで考案された日本生まれのパスタで、喫茶店や洋食店での定番メニューです。ちなみにスパゲティの本場イタリアのナポリには、ナポリタンという料理はありません。給食ではのびてしまうのでパスタとソースを別に出していますが、本来はフライパンで香ばしく炒めて作ります。
18(火)	生徒が 家庭科で 考えた 献立③	主食 ご飯 主菜 チンジャオロースー 副菜 しらすサラダ 副菜 かんぴょうのたまごとじ その他 牛乳	豚肉 (牡蠣) ピーマン にんじん キャベツ だしかつお節 鶏卵 にら かんぴょう 牛乳	773	24.1	19.3	2.5	生徒献立第3回目は、2年1組生徒の作品です。テーマは「チンジャオロースでパワー全開」です。今が旬のピーマンを使い、1群から6群まで食品群別摂取量を考えて献立を考えてくれました。いろいろな食材がバランスよくとり入れられています。
19(水)	豆を マメに 食べよう	主食 挽肉と豆のカレーライス(麦ご飯) 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 豚肉 レンズ豆 白いんげん豆 トマト にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ヨーグルト 牛乳	902	29.0	25.8	3.0	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。豆類には腸内環境をよくする食物繊維が多く含まれていますが、このいんげん豆には特に多く、その量は食物繊維が多いとされるごぼうやさつまいもの倍以上です。
20(木)	季節の 果物 メロン	主食 三色丼 (ご飯) 主菜 // (いりたまご) 主菜 // (鶏そぼろ) 副菜 // (おひたし) 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 メロン その他 牛乳	鶏卵 鶏肉 ほうれん草 豆腐 みそ だし煮干し にんじん 小松菜 ねぎ メロン 牛乳	801	35.5	21.3	2.6	メロンの旬は春から夏にかけてです。4月頃から九州産からスタートし、5月頃から関東産、7月頃から東北北海道と、南から北へ産地リレーをしています。メロンの入荷が年間でもっと多くなるのは、関東産がピークを迎える6月です。
21(金)	新しょうがの 季節です	主食 ご飯 主菜 あじの香味焼き 副菜 キャベツときゅうりの新しょうが漬け 副菜 塩肉じゃが その他 牛乳	あじ にんじん 豚肉 牛乳	845	34.5	22.3	2.1	1年中出回っているしょうがですが、今頃出回るものを「新しょうが」といいます。通常見かけるしょうがは、薄茶色でピリッと辛く、料理のアクセントになります。新しょうがは、色白でみずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。辛みが少ないので生でもおいしくいただけます。
24(月)	生徒が 家庭科で 考えた 献立④	主食 キムタクご飯 主菜 いかのカレー粉揚げ 副菜 きんぴら 副菜 にらのたまごとじ その他 いちごゼリー その他 牛乳	豚肉 いか 菱わかめ だしかつお節 鶏卵 牛乳	832	35.6	23.9	4.0	生徒献立第4回目は、2年3組川生徒の作品です。テーマは「歯をきたえよう」です。かみ応えのあるいかやごぼうなどをとり入れたほか、地場産物も工夫して使っていますね。
25(火)	伝統的な 保存食 梅干しに ついて 知ろう	主食 親子丼 (ご飯) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ときゅうりの梅鯉和え 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	鶏肉 鶏卵 かつお節 生揚げ みそ だし煮干し にんじん さやえんどう 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり 梅干し(りんご) 牛乳	839	36.1	24.3	3.1	「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などの保存食を作ることです。梅が収穫できるのは、ちょうど梅雨の季節にあたる6月頃です。今日は、梅干しを焼いてうま味を凝縮させた和え物です。
26(水)	栃木県産 なすの 季節です	主食 ご飯 主菜 焼き餃子(3個) 副菜 麻婆茄子 副菜 とうもろこしスープ その他 牛乳	豚肉 豚肉 鶏卵 牛乳	842	30.5	24.3	2.6	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(木)	大豆 ミートに 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 豚肉 大豆 ウインナー ヨーグルト 牛乳	802	32.4	24.5	3.2	今日のミートサンドには挽肉のほかに大豆ミートが使われています。大豆ミートは、油を絞った大豆に熱や圧力を加えて乾燥させることで肉のように見立てた加工食品で、近年注目されています。たんぱく質源を、環境負荷が大きい肉類から豆類に少しでもシフトできるといいですね。

地区総体 給食はありません