

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ギーです					
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。

日曜	今日の給食のねらい	献立	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
2(月)	ちりめんじゃこでカルシウムをとろう	主食 わかめご飯 主菜 厚焼きたまご 副菜 チンゲン菜とじゃこの炒め物 副菜 生揚げと野菜のうま煮 その他 牛乳		わかめ				米 砂糖 砂糖 てんぷん てんぷん ごま油 ごま 砂糖 サラダ油	805 30.6 24.5 3.1	ちりめんじゃこは、いわしの稚魚を塩水で煮た後に干して作られます。小さな魚を平らに広げて干した様子が、細かなしわをもつ絹織物のちりめんを広げたように見えることからこの名前になりました。干さないものはしらすといひます。
3(火)	豚肉で元気アップ!	主食 豚丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしのごまおひたし 副菜 にらと豆腐のみそ汁 その他 牛乳		豚肉 かまぼこ		玉ねぎ		砂糖 しらすき てんぷん ごま	828 31.1 24.3 2.9	豚肉に含まれるビタミンB <sub>1</sub> は疲労回復に役立つビタミンで、ご飯やパンなどに含まれる糖質を体の中でエネルギーに変える時に使われます。ビタミンB <sub>1</sub> の多い豚肉と野菜を組み合わせて食べることが大切です。
4(水)	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 ご飯 主菜 いわしの梅煮 副菜 えのきのかみかみサラダ 副菜 塩肉じゃが その他 牛乳		いわし	しそ	梅		砂糖 てんぷん 砂糖 ごま油 砂糖 じゃがいも しらす サラダ油	841 30.1 22.5 1.9	「歯と口の健康週間」にちなみ、かみかみのある食品や、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、肥満防止や味覚の発達だけではなく、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なります。
5(木)	ズッキーニについて知ろう	主食 減量黒食パン ソフトチーズ 主菜 チキンとズッキーニのトマトペンネ 副菜 角切野菜スープ その他 オレンジ(2切) その他 牛乳		チーズ	鶏肉	トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ	パン(小麦・乳) 黒砂糖 マカロニ 砂糖 豆乳クリーム(大豆) サラダ油	786 32.9 28 3.2	きゅうりのような見た目、味や食感はなすに似ているズッキーニですが、実はかぼちゃの仲間です。体内の老廃物を排出してくれるカリウムが豊富で、ビタミンCやカロテンもバランスよく含んでいます。緑や黄色のズッキーニのほかに花付きで食べるものもあります。
6(金)	ガパオライスについて知ろう	主食 ガパオライス(ご飯) 主菜 // (具) 主菜 // (目玉焼き) 副菜 こんにゃくサラダ 副菜 県産乳ヨーグルト その他 牛乳		鶏肉(牡蠣・いわし)	鶏卵	バジル ピーマン パプリカ	にんにく 玉ねぎ	砂糖 サラダ油	859 33.6 26.2 1.9	タイ料理「ガパオライス」の「ガパオ」とは、ピザなどでおなじみのハーブ、バジルのことを指します。ガパオライスは、日本語でいうとバジル炒めご飯です。ひき肉と野菜を炒め、いわしから作られるしょうゆ「ナンプラー」で味付けします。炒めた具材と目玉焼きをご飯にのせていただきます。
9(月)	地産地消ウイーク①	主食 ご飯 主菜 モロとごぼうの甘辛揚げ 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 牛乳		モロ		しょうが ごぼう		てんぷん 砂糖 サラダ油 ごま油	812 30.7 20.3 2.5	下野市が生産量日本一を誇るかんぴょう。県外では、かんぴょうが寿司以外にもいろいろな料理に利用できることが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。今日はかんぴょうを昆布で和えました。
10(火)	県民の日地産地消ウイーク②	主食 ご飯 主菜 豚肉のチーズおろし煮 副菜 小松菜の梅かつお和え 副菜 豆腐のかきたま汁 その他 牛乳		豚肉	チーズ	しょうが 大根(みかん・レモン)		砂糖 サラダ油	776 36.5 21.5 2.6	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「地産地消ウイーク」です。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。
11(水)	県民の日地産地消ウイーク③	主食 ご飯 主菜 下野鶏の香味焼き 副菜 にらともやしのおひたし 副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁 その他 牛乳		鶏肉		ねぎ にんにく		砂糖 ごま油 ごま	797 31.9 24.7 2.4	今日の鶏肉は、下野市国分寺地区の養鶏家、熊倉さんが育てた鶏です。こだわりの飼料と広い鶏舎で元気に育つ鶏は、肉質がしっかりしていておいしい鶏肉になります。
12(木)	県民の日地産地消ウイーク④	主食 いちごバタートースト 主菜 トマトとコーンのスクランブルエッグ 副菜 キャベツのスープ その他 牛乳		ウイナー 鶏卵	牛乳 チーズ	トマト	とうもろこし	パン(小麦・乳) 砂糖 バター サラダ油 サラダ油	802 30.8 32.5 3.1	栃木県のいちごは56年間日本一の生産量を誇ります。とちあいかは2018年に誕生した新しい品種で、半分は切ると中がハートの形になるのが特徴です。今日は栃木県産小麦で焼き上げた食パンに、とちあいかのピューレとバターを合わせてトーストしました。
13(金)	県民の日地産地消ウイーク⑤	主食 にらそばろと卵の二色丼(ご飯) 主菜 // (にらそばろ) 主菜 // (いりたまご) 副菜 きゅうりの浅漬け 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		豚肉 高野豆腐(牡蠣)	鶏卵	にら	しょうが	砂糖 砂糖 ごま 砂糖	867 32.5 25.2 3	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、36年前から県民の日に合わせて登場する、栃木県限定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 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ギーです					
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	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)
----	-----------	----	----	----	----	----	----	----	--------------	-----------	--------	--------

16(月) **1年生 校外学習**

17(火)	給食室の手作りデザートを味わおう	主食	ハヤシライス(ご飯)					米	933	今日は、1年生のために給食室で手作りしたミルクプリンです。栃木県産のどちあいかをソースにしてみました。特別なデザートを楽しんでください。	30.0	31.4	3.0	
		主菜	〃 (ハヤシソース)	豚肉		人参	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース	ブラウンルウ(小麦・乳・大豆・りんご)						サラダ油
		副菜	大根とツナのサラダ	まぐろ		人参	大根 きゅうり							サラダ油 ドレッシング(大豆)
		その他	いちごミルクプリン				いちご レモン	砂糖						
		その他	牛乳											牛乳

18(水) **給食はありません**

19(木)	今が出荷最盛期とちぎのトマト	主食	はちみつパン					パン(小麦・乳) はちみつ	839	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。今日は完熟トマトをスープにしました。トマトのうま味がスープの味を豊かにしてくれます。	35.9	30.6	3.4	
		主菜	さわらのチーズマヨ焼き	さわら	チーズ 牛乳	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(レモン)
		副菜	トマトとベーコンのスープ	ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ 枝豆(大豆)							
		その他	牛乳											牛乳

20(金)	スパイスで元気アップ!	主食	ポークカレーライス(麦ご飯)					米 大麦	958	カレーパウダーは、唐辛子やウコンなど数十種類のスパイスを組み合わせられて作られています。食欲増進の効果があるので、暑くなるこの時期にもおすすめです。カレーパウダーに小麦粉や脂(あぶら)などを加えたものが、おなじみのカレーうどんです。	28.4	22.9	3.2	
		主菜	〃 (ポークカレー)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ (ブルー)	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ・ココナッツ・カカオ)						サラダ油
		副菜	手作り福神漬け				大根 きゅうり れんこん しょうが							砂糖
		その他	フルーツ和え				レモン バイナップル 桃							砂糖
		その他	牛乳											牛乳

23(月) **地区総体 給食はありません**

24(火)	ひんやりおいしい冷ややっこ	主食	ご飯					米	834	冷たくて舌触りの良い豆腐は、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、舌触りとのどごしがなめらかな絹ごし豆腐です。	34.3	22.8	2.4	
		主菜	豚肉のみそスタミナ焼き	豚肉 みそ		にら	しょうが にんにく 玉ねぎ	砂糖						サラダ油 ごま
		主菜	冷ややっこ(豆腐)	豆腐										
		その他	〃 (小袋しょうゆ)											
		副菜	五目汁	だしかつお節		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも						

25(水)	切り干し大根について知ろう	主食	ご飯					米	828	切干大根は、大根を細く切って天日(てんび)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。	37.2	22.5	2.9		
		主菜	あじのねぎ塩焼き	あじ			ねぎ							ごま油	
		副菜	切干大根の煮付け	油揚げ さつま揚げ だしかつお節		にんじん	切り干し大根							砂糖	サラダ油
		副菜	きのこたまごのみそ汁	だしかつお節 豆腐 みそ 鶏卵		小松菜 にんじん	しめじ えのきたけ								
		その他	牛乳											牛乳	

26(木)	麺類におかずを組み合わせよう	主食	冷やし肉もやしうどん(うどん)					うどん	768	暑い日には、のど越しがよく冷たい麺料理が食べやすいですが、そうめんやうどんだけの食事は栄養のバランスが偏ってしまいます。夏バテしないためにも、肉や魚のおかず、野菜のおかずも合わせて食べるようにしましょう。	35.7	23.3	4.7		
		主菜	〃 (具)	豚肉		小松菜	ねぎ にんにく もやし	砂糖						サラダ油 ごま油	
		その他	〃 (めんつゆ)	だしかつお節	だし煮干し									砂糖	
		主菜	ちくわの磯辺揚げ(3本)	ちくわ	青のり									米粉	サラダ油
		副菜	野菜の即席漬け			にんじん	キャベツ きゅうり							ごま	

27(金)	タップルコギを味わおう	主食	ご飯					米	827	韓国の料理「ブルコギ」は、牛肉で作る焼肉ですが、テジブルコギだと豚肉に、そしてタップルコギは鶏肉で作る焼肉です。甘い特製ダレに漬けた鶏肉と野菜を炒めた料理です。	31.5	28.5	3	
		主菜	タップルコギ	鶏肉		にら	にんにく 玉ねぎ ねぎ りんご							ごま油 ごま
		副菜	もやしときゅうりのナムル			人参	きゅうり もやし							ごま油
		副菜	わかめスープ	豆腐	わかめ	チンゲンサイ にんじん	ねぎ							
		その他	チーズ											チーズ

30(月)	卵の栄養を知ろう	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 しらす	804	卵は、とても栄養が豊富な食材です。卵には、たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維という5大栄養素のうち、ビタミンCと食物繊維以外の栄養が入っています。今日は、かき玉汁に卵を使いました。	31.3	28.3	2.9		
		主菜	いわしフライ	いわし										小麦粉 パン粉	サラダ油
		主菜	〃 (小袋ソース)					(りんご)							
		副菜	小松菜のかきたま汁	だしかつお節 鶏卵		小松菜	ねぎ	じゃがいも てんぷん							
		その他	牛乳											牛乳	