

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

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分
846	33.1	30.9	2.8

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	一口メモ
1(月)	サッカーワールドカップ	主食 アップルハニートースト				りんご	パン(小麦・乳) はちみつ グラニュー糖	バター	間もなく、サッカーワールドカップの開幕です。イベントを世界の料理を知るきっかけにしてはいかがでしょうか?今日は洋風の豆と鶏肉の煮込みです。
		主菜 豆と鶏肉のトマト煮	赤いんげんまめ ひよこまめ 鶏肉		人参 トマト	玉ねぎ (ブルー)	じゃがいも	サラダ油	
		副菜 きゅうりとハムのサラダ	ハム		人参	きゅうり 大根	ドレッシング(レモン・ライム・ゆず)		
		その他 牛乳		牛乳					
2(火)	「あおさのり」風味のアジフライ	主食 ごはん					米		今日はミネラルが豊富な青のり(あおさのり)を使った「アジフライ」です。サクッとした歯ざわりと、磯の香りが特徴です。
		主菜 あおさ入りアジフライ	アジ	あおさ		(ブルー)	パン粉 てんぷん	サラダ油	
		副菜 小松菜ともやしのからし和え			小松菜 人参	もやし			
		副菜 豚汁	豚肉 豆腐 だしかつ お節 味噌		人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく じゃがいも	サラダ油	
その他 牛乳		牛乳							
3(水)	ドライカレーについて	主食 ドライカレーライス(麦ごはん)					米 大麦		いつものカレーとは違う「ドライカレー」は水分量が少ないことが、特徴です。今日はシンプルな材料ですが、トマト、ピーマン、なす、ズッキーニなど、季節の野菜を加えてもおいしいです。
		主菜 // (具)	鶏肉 豚肉 レンズ豆		人参	にんにく 玉ねぎ ブルー グリンピース	ルウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ)	サラダ油	
		副菜 アーモンドサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり		サラダ油 アーモンド	
		その他 県産乳のヨーグルト		ヨーグルト					
その他 牛乳		牛乳							
4(木)	チンゲン菜について知ろう	主食 中華丼(ごはん)					米		カルシウム、鉄、食物繊維を含むチンゲン菜は、油との相性が良く、一緒に摂ると、吸収率がアップする、脂溶性のビタミンAも含まれます。
		主菜 // (具)	豚肉 なた		人参	たけのこ しいたけ キャベツ 玉ねぎ	てんぷん	サラダ油 ごま油	
		副菜 チンゲン菜とたまごのスープ	鶏卵 豆腐	わかめ	人参 チンゲンサイ	ねぎ	てんぷん	ごま	
		その他 牛乳		牛乳					
5(金)	歯と口の健康週間	主食 ごはん					米		6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむと、唾液が出て、虫歯や口のおいを防いだり、病気を予防する効果もあるといわれています。
		主菜 いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖 てんぷん		
		副菜 野菜のたくあん和え			小松菜 人参	もやし たくあん		ごま	
		副菜 塩肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	にんにく 玉ねぎ レモン	じゃがいも しらす 砂糖	サラダ油	
その他 牛乳		牛乳							
8(月)	赤いトマトの効果	主食 食パン					パン(小麦・乳)		西洋では「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあります。抗酸化作用のあるリコピンなど、栄養豊富な赤いトマトを食べると、病気になりにくく、お医者さんがヒマになるからという説があります。
		その他 とちあいかジャム					ジャム(いちご)		
		主菜 トマトとコーンのスクランブルエッグ	ベーコン 鶏卵	チーズ 牛乳	トマト	とうもろこし		サラダ油	
		副菜 野菜とツナのサラダ	まぐろ		人参	キャベツ		サラダ油	
		副菜 じゃがいものスープ			人参 小松菜	大根	じゃがいも		
		その他 牛乳		牛乳					
9(火)	新メニュー「チキンのチリソース」	主食 ごはん					米		今日は「チキンのチリソース」です。とりの唐揚げに、にんにく、生姜、豆板醤、ケチャップ、砂糖、しょう油で作った甘辛いタレをからめます。
		主菜 チキンのチリソース	鶏肉			にんにく しょうが 玉ねぎ	てんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	
		副菜 チンゲン菜ともやしのナムル			チンゲンサイ 人参	もやし		ごま油	
		副菜 豆腐とわかめの中華スープ	豆腐 なた	わかめ	人参	ねぎ		ごま	
その他 牛乳		牛乳							
10(水)	生揚げの栄養はすごい!	主食 ごはん					米		いろいろな料理に登場する生揚げは、たんぱく質、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維も豊富で、栄養がグンとアップする、強い味方の食材です。
		主菜 さわらの照り焼き	さわら				砂糖		
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	大豆 さつまあげ	ひじき	人参 さやいんげん		こんにゃく 砂糖	サラダ油	
		副菜 玉ねぎと生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌	だし煮干し	人参 さやえんどう	玉ねぎ			
その他 牛乳		牛乳							
11(木)	ズッキーニについて知ろう	主食 メンチカツバーガー(丸パン)					パン(小麦・乳)		ズッキーニは、ウリ科の植物で、かぼちゃの仲間です。カリウムやビタミンCを含みます。あまりクセがないので、焼いても、煮ても、天ぷらにしても、おいしいです。今日はスープに入っています。
		主菜 // (メンチカツ)	豚肉 鶏肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ	米粉 てんぷん	サラダ油	
		副菜 // (キャベツ)				キャベツ			
		その他 // (小袋ソース)				(りんご)			
副菜 ミネストローネ	鶏肉		人参 トマト	玉ねぎ セロリ ズッキーニ	じゃがいも マカロニソース(小麦・乳・りんご)				
その他 牛乳		牛乳							
12(金)	切干大根の和えもの	主食 ごはん					米		今日の切干大根は、とりのささみと、卵を使っていないマヨネーズ風味のドレッシング、かくし味に、酢としょう油を混ぜ、仕上げにすりごまを加え、かみごたえのある、和えものにしました。
		主菜 さばのねぎ塩焼き	さば			ねぎ	ごま油		
		副菜 切干大根とささみの和えもの	鶏肉		人参	切り干し大根 きゅうり	ドレッシング(大豆) ごま		
		副菜 小松菜とえのきたけの味噌汁	油揚げ 味噌	だし煮干し	人参 小松菜	えのきたけ			
その他 牛乳		牛乳							
15(月)	地産地消ウィーク① & 県民の日	主食 にらそばろとたまごの二色丼(ごはん)					米		今週は「地産地消週間」、更に、今日は「栃木県民の日」です。昨年に続き、栃木県の給食の定番としてテレビでも紹介された、いちご風味の「県民の日デザート」です。
		主菜 // (にらそばろ)	豚肉 高野豆腐(社燻)		にら	しょうが	砂糖		
		主菜 // (いりたまご)	鶏卵				砂糖	サラダ油	
		副菜 きゅうりの浅漬け				きゅうり しょうが		ごま	
		その他 かんぴょうの味噌汁	油揚げ 味噌	だし煮干し	人参	かんぴょう ねぎ			
		その他 県民の日デザート	大豆(クリーム)			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
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	一口メモ
900	34.5	29	2.1	今日の鶏肉は下野市国分寺の養鶏家「熊倉さん」の鶏肉を使用した「七味焼き」です。この他、青菜類や玉ねぎ、じゃがいもなど、これから夏へ向けて、どんどん地元の野菜が登場する予定です。
780	31.7	22	2.7	梅雨の季節には体調を崩しやすい人もいるかもしれません。今日は食欲が落ちた時も食べやすい「冷ややっこ」です。みなさんが病気になるににくい体づくりができるよう、給食室より、応援しています。
790	29.6	17.7	2.9	今日は栃木県や下野市の食材を使った「しもつけいっぱいday」です。米、牛乳、味噌、油揚げ、野菜など、おいしい県産の食材を使います。

日曜	今日の給食のねらい	献立
16(火)	地産地消ウィーク②	主食 ごはん 主菜 下野鶏のピリ辛焼き 副菜 小松菜ともやしの磯香和え 副菜 じゃがいもとツナの煮物 その他 牛乳
17(水)	地産地消ウィーク③	主食 ごはん 主菜 豚肉のスタミナ炒め 主菜 冷ややっこ その他 // (小袋しょうゆ) 副菜 わかめとたまごのスープ その他 牛乳
18(木)	地産地消週間④&しもつけいっぱいday	主食 ごはん 主菜 モロとごぼうの甘辛揚げ 副菜 切干大根の酢じょうゆ和え 副菜 栃木の具材味噌汁 その他 牛乳

## 地区総体 給食はありません

22(月)	地産地消ウィーク⑤	主食 ごまきなこトースト 主菜 県産野菜のポークビーンズ 副菜 かんぴょうのフレンチサラダ その他 牛乳	きなこ 牛乳 豚肉 大豆 人参 トマト にんにく 玉ねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり かんぴょう どうもろこし	バン(小麦・乳) 砂糖 バター ごま じゃがいも 砂糖 サラダ油 砂糖 サラダ油	834 29.7 29.9 2.9	生産量「全国1位」の下野市のかんぴょうのサラダです。くせがなく、食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えてくれます。	
23(火)	相性抜群の豚肉とキムチ	主食 ごはん 主菜 豚肉とキムチの炒め物 副菜 もやしときゅうりのナムル 副菜 はるさめスープ その他 牛乳	豚肉 にら 人参 人参 なると 豆腐	米 サラダ油 ごま油 はるさめ	788 30.1 20.9 3.5	疲労回復の効果が高いビタミンB1が豊富な「豚肉」と食欲増進の効果が高い発酵食品「キムチ」の組み合わせはこれからの季節にぴったりです。	
24(水)	栃木県産なめこ	主食 ごはん 主菜 ハンバーグ玉ねぎソース 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 なめこ汁 その他 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆 こんぶ 生揚げ 味噌 だし煮干し 牛乳	米 砂糖 てんぷん 人参 人参 なめこ ねぎ	797 30.9 21.8 2.5	おなかの調子を整える効果の高いなめこはカリウムやビタミンB群、食物繊維が豊富です。今日は栃木県産のなめこを味噌汁にしました。	
25(木)	給食ならではのチキンライス	主食 チキンライス 主菜 白身魚のハーブ焼き 副菜 角切り野菜スープ その他 牛乳	鶏肉 たら ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ マッシュルーム 人参 人参 キャベツ どうもろこし 枝豆(大豆) じゃがいも	米 ルウ(小麦・乳・りんご) サラダ油 サラダ油 じゃがいも	758 37 21.9 3	給食のチキンライスは具を炒めて、濃い目に味をつけ、後から炊き立てのご飯に混ぜ込む方法で作っています。
26(金)	梅の季節です!	主食 ごはん 主菜 ソースカツ(2個) 副菜 キャベツと小松菜の梅じゃこ和え 副菜 豆腐とわかめの味噌汁 その他 牛乳	豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 味噌 だし煮干し わかめ 牛乳	米 (ブルーン) 人参 人参 ねぎ	バン粉 てんぷん 砂糖 サラダ油 キャベツ 梅(りんご) 人参 人参	794 31.7 19 2.9	じめじめしやすいこの季節に、お勧めしたい食材といえば「梅」です。クエン酸による疲労回復の効果、更に、食中毒を予防する効果もあるといわれています。
29(月)	なすについて知ろう	主食 ごはん 主菜 えびシューマイ(3個) 副菜 ほうれんそうとはるさめの中華サラダ 副菜 豚肉となすの甘味噌炒め その他 牛乳	えび たら ほうれんそう 人参 豚肉(牡蠣) 牛乳	米 玉ねぎ 人参 人参 人参 人参	米 パン粉 てんぷん 小麦粉 砂糖 はるさめ 砂糖 砂糖 砂糖	837 29.6 23.3 2.3	これからの季節は路地ものなすが収穫できるようになります。水分が多く、つやつやで、おいしいなすです。暑い季節を乗り越えるのにも役立ちます。
30(火)	タコライスについて知ろう!	主食 タコライス(ごはん) 主菜 // (タコミート) 副菜 // (チーズとキャベツ) 副菜 レタススープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	豚肉 牛肉 チーズ 鶏肉 牛乳	トマト ピーマン 人参 人参 人参 人参	米 砂糖 ルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) 人参 人参 人参 人参	858 30.8 23.5 2.6	タコライスには「たこ」は入りません。メキシコのタコスの具をごはんに乗せた「沖縄料理」です。今日はチーズの入ったキャベツとひき肉と野菜の「タコミート」をごはんに乗せて、食べてみてください。