

※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。

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.5g～27.6g

※ 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	サラダ油脂
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

今月の献立のわらい 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	今日の給食のわらい	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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
	地産地消ウィーク③	主食 ご飯					米		873 kcal	地産地消には①運ぶ距離が短くなるのでエネルギーとCO2排出量の削減になり環境によい②生産者の顔がみえる③新鮮で安心・安全な旬の味覚が味わえる④地域の活性化につながるなど、利点があります。食材を選ぶ時に地産地消を意識してみるといいですね
		主菜 ハンバーグ和風ねぎソース	豚肉 牛肉 鶏卵	牛乳		玉ねぎ にんにくしょうが ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	ごま油	35.2 g	
		副菜 かぶときゅうりのサラダ			かぶの葉	かぶ きゅうり		サラダ油	27.5 g	
		副菜 かんぴょうのたまごスープ	豆腐 鶏卵		にんじん にら	かんぴょう	でん粉			
		その他 牛乳		牛乳						
	地産地消ウィーク④	主食 ご飯					米		833 kcal	下野市が生産量日本一を誇る特産物といえば、かんぴょうです。給食ではいろいろな料理方法で食べていますが、他県の人のかんぴょうといえば寿司くらいしか思いつかないという声をききます。昨年は残念ながら調理実習ができませんでしたでしたが、家庭科では毎年かんぴょうの戻し方や料理の仕方を学んでいます。下野市民として、おいしい食べ方を伝えられるといいですね。
		主菜 モロのトマトソース煮	モロ		トマト	(りんご)	でんぷん 砂糖	サラダ油	35.3 g	
		副菜 かんぴょうのきんぴら	さつま揚げ 豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう かんぴょう	砂糖	ごま サラダ油	20.2 g	
		副菜 もやしと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ だし煮干し	にんじん	もやし ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
	地産地消ウィーク⑤	主食 ご飯					米		818 kcal	毎日給食に出ている牛乳。先月もお話しましたが、生乳の生産量は北海道に次いで生産量全国2位です。にらの生産も高知県に次いで全国2位です。カロテンが多い緑黄色野菜です。主菜の鶏肉は、国分寺地区の熊倉さんの養鶏所で育てられた地鶏を使っています。
		主菜 下野市産鶏の七味焼き	鶏肉			にんにく ねぎ(みかん)	砂糖	ごま ごま油	33.0 g	
		副菜 小松菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ	でんぷん	ごま油	25.5 g	
		副菜 にらとたまごのみそ汁	鶏卵 だしかつお節 みそ		にんじん にら	玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
	ひじきについて知ろう	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 しらたき 砂糖	サラダ油	751 kcal	ひじきは細長い茎の部分と、葉や芽のように出ている部分を分けて、乾燥したものが回りまわります。いつものひじきの煮付けには芽ひじきを使いますが、ひじきご飯は、長ひじき、荒ひじきと呼ばれる茎の部分を使っています。料理するときにはたっぷりの水に20～30分つけて戻し、ざるに上げてよく洗ってから水を切って使います。
		主菜 厚焼き卵	鶏卵				砂糖 でんぷん(小麦)	サラダ油	31.4 g	
		副菜 小松菜ともやしのおひたし	かつお節		小松菜 にんじん	もやし			20.3 g	
		副菜 にらとじゃがいもと豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん にら		じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
22(火)	運動会予行お疲れ様メニュー	主食 冷やし肉もやしうどん(うどん)					うどん		753 kcal	今日は運動会の予行日です。きっと皆さんは暑さと疲れで食欲が出ない!ということになっているので、そんな時でも食べやすい冷やしうどんを用意して待っています。水分補給をしっかりと、熱中症には十分気を付けてがんばってください。
		主菜 //(肉もやし炒め)	豚肉		小松菜	ねぎ にんにく もやし	砂糖	サラダ油 ごま油	31.7 g	
		その他 //(めんつゆ)							30.1 g	
		副菜 野菜のかき揚げ	(大豆)		にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	サラダ油		
		副菜 きゅうりの昆布漬け		昆布	にんじん	きゅうり		ごま油 ごま		
23(水)	オリパラ応援メニュー	主食 ピタパン(おかずをはさんで食べます)					ピタパン(小麦)		749 kcal	下野市はキプロス共和国のホストタウンです。キプロスでもよく食べているピタパンは中がポケットになっているのが特徴です。スプラキやサラダをはさんで食べてみてください。
		主菜 スプラキ(豚肉のハーブ炒め)	豚肉			オレガノ		サラダ油	37.8 g	
		副菜 キプロス風サラダ		ヨーグルト チーズ	パプリカ	キャベツ きゅうりとうもろこし		オリーブオイル	33.3 g	
		副菜 コロカシと鶏肉の煮込み	鶏肉		パプリカ さやいんげん トマト	玉ねぎ にんにくオレガノ オリーブ	里いも 砂糖	オリーブオイル		
		その他 オレンジゼリー				オレンジ みかん	砂糖			
24(木)	梅のクエン酸で夏バテ回復	主食 ご飯					米		815 kcal	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子供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 さわらのごまみそ焼き	さわら みそ			しょうが		ごま	33.6 g	
		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)			19.7 g	
		副菜 切り干し大根の煮付け	さつま揚げ 油揚げ		にんじん さやいんげん	切り干し大根 しいたけ	砂糖	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
25(金)	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)					米		819 kcal	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「パジル」のことで、今日は鶏挽肉と野菜と一っしょに炒め、タイのしょうゆ「ナンプラー」で味付けしました。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ビーフンは、米粉から作られる麺です。
		主菜 //(鶏肉のバジル炒め)	鶏肉(牡蠣)		ピーマン パプリカパジル	玉ねぎ にんにく		サラダ油	30.0 g	
		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	25.0 g	
		副菜 ビーフンスープ	ベーコン		チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ	ビーフン(米)			
		その他 牛乳		牛乳						
28(月)	運動会振替休日									
29(火)	旬の食材新しょうが	主食 鮭とかんぴょうのちらし寿司(かんぴょう酢飯)				かんぴょう	米 砂糖		765 kcal	1年中出回っているしょうがですが、この頃から出回るしょうがを「新しょうが」といいます。通常見かける茶色のしょうがは、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、すじが少ないのが特徴です。辛みも少ない目なので、生でもおいしくいただけます。
		主菜 //(鮭フレーク)	さけ		さやえんどう			ごま サラダ油	31.1 g	
		その他 //(小袋のり)		のり					16.1 g	
		副菜 キャベツときゅうりの新しょうが和え			にんじん	キャベツ きゅうりしょうが				
		副菜 さつま汁	鶏肉 油揚げ みそ だしかつお節		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも			
30(水)	なすのおいしい季節です	主食 ご飯					米		845 kcal	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。
		主菜 えびシューマイ(3個)	えび たら			玉ねぎ	パン粉 でんぷん砂糖 小麦粉	サラダ油	28.9 g	
		副菜 麻婆茄子	豚肉		ピーマン にんじん	なす しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	27.9 g	
		副菜 わかめと豆腐のスープ	豆腐	わかめ	にんじん ほうれん草	ねぎ		ごま		
		その他 チーズ		チーズ						
その他 牛乳		牛乳								

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.5g～27.6g