6月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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

日曜	今日の給食のねらい	献立	1群 おもに 体の組織をつくる 魚・肉・卵 大豆製品 おもに たんぱく質を多く含む	2群 おもに 体の組織をつくる あか 牛乳・乳製品・小魚 海そう おもに カルシウムを多く含む	3群 おもに 体の調子を整える みどり 緑黄色野菜 おもに カロテンを多く含む	4群 おもに 体の調子を整える みどり その他の野菜 果物 おもに ビタミンCを多く含む	5群 おもにエネルギーになる きいろ 穀類・いも類・砂糖 おもに 炭水化物を多く含む	6群 おもにエネルギーになる きいろ 油脂 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
1(月)	あじフライをあじわって食べよう	主食 下野市産米のご飯					米		815	「あじ」は一年中店頭で見かける魚です。「あじ」は煮ても焼いても揚げてもおいしい魚です。今日はパン粉を付けてあげた"アジフライ"です。サクサクした衣の食感も味わいましょう。
		主菜 あじフライさわやかしょうが醤油がけ	あじ	あおさ		生姜	パン粉 でんぷん	サラダ油	32.9	
		副菜 小松菜ともやしのからし和え			小松菜 人参	もやし			23.1	
		副菜 豚肉たっぷりの豚汁	豚肉 豆腐 だしかつお節 味噌		人参	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	こんにゃく じゃがいも	サラダ油	2.9	
		その他 牛乳		牛乳						
2(火)	サッカーワールドカップ	主食 りんご&はちみつバタートースト NEW				りんご	パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖	バター	798	間もなく、サッカーワールドカップが開幕します。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？今月も、世界の料理が何回か登場します。
		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（プルーン）	じゃがいも でんぷん	サラダ油	35.3	
		副菜 きゅうりとハムのサラダ	ロースハム		人参	きゅうり 大根		サラダ油	24.9	
		その他 牛乳		牛乳					2.8	
3(水)	チンゲン菜について知ろう	主食 中華丼（下野市産米のご飯） みんなに人気の中華献立part①					米		799	カルシウム、鉄、食物繊維を含むチンゲン菜ですが、その栄養素の中には、油と一緒に調理すると吸収率の上がる脂溶性のビタミンAも含まれています。ふわふわにしたたまごと一緒にスープを作りました。しっかり食べましょう。
		主菜 〃 （具）	豚肉 なると		人参	たけのこ キャベツ 玉ねぎ しいたけ	てんぷん	サラダ油 ごま油	32.7	
		副菜 シューマイ(2個)	豚肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖		24.0	
		副菜 チンゲン菜とふわふわたまごのスープ	鶏卵 豆腐	わかめ	人参 チンゲンサイ	ねぎ	てんぷん	ごま サラダ油	3.1	
		その他 牛乳		牛乳						
4(木)	歯と口の健康週間特別献立	主食 下野市産米のご飯					米		878	6月4～10日は「歯と口の健康週間」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。
		主菜 いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖 でんぷん		31.9	
		副菜 野菜のたくあん和え よくかんで食べようmenu①			小松菜 人参	もやし たくあん		ごま	24.1	
		副菜 レモンと塩のさわやか肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	にんにく 玉ねぎ レモン	じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	3.1	
		その他 歯と口の健康週間特別デザート(乳不使用) 1年に1回		寒天		りんご	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
5(金)	ドライカレーライスについて知ろう	主食 ひよこ豆と鶏豚ひき肉のドライカレーライス（下野市産米のご飯）					米		840	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。今日は豆とひき肉を使って作りました。これから旬を迎えるトマト、ピーマン、なす、ズッキーニなどを使ってもおいしいドライカレーが作ることができます。
		主菜 〃 （ドライカレー）	鶏肉 豚肉 ひよこ豆		人参（トマト）	にんにく 玉ねぎ プルーン グリンピース しいたけ	カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・トマト)	サラダ油	33.2	
		副菜 彩りサラダ				キャベツ きゅうり 黄パプリカ		サラダ油	25.7	
		その他 お楽しみチーズ		チーズ					2.9	
		その他 牛乳		牛乳						
8(月) しもつけいっぱいday	地産地消ウィーク① 下野鶏のから揚げをチリソースで食べよう	主食 下野市産米のご飯 みんなに人気の中華献立part②					米		798	今週は地産地消ウイークです。今日は"下野鶏のから揚げチリソースがけ"。下野鶏を唐揚げにしたものに、葱、にんにく、生姜、豆板醤、ケチャップ、砂糖、醤油で作ったチリソースをかけます。
		主菜 下野鶏のから揚げチリソースがけ NEW	鶏肉		（トマト）	にんにく しょうが ねぎ	でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	34.3	
		副菜 さっぱりおいしいチンゲン菜のナムル			チンゲンサイ 人参	もやし		ごま油	22.1	
		副菜 豆腐とわかめの中華スープ	豆腐 なると	わかめ	人参	ねぎ		ごま サラダ油	2.9	
		その他 牛乳		牛乳						
9(火)	地産地消ウィーク② 生揚げのパワーをもらおう	主食 下野市産米のご飯					米		779	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、食物繊維が豊富で、料理に使うと栄養がグンとアップする、給食献立の強い味方の食材です。
		主菜 焼きさわらの照り焼きたれかけ	さわら				砂糖		35.2	
		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	19.4	
		副菜 玉ねぎと生揚げのみそ汁	生揚げ 味噌	だし煮干し	人参 さやえんどう	玉ねぎ			3.2	
		その他 牛乳		牛乳						
10(水)	地産地消ウィーク③ ガパオライスを食べよう	主食 かくし味ははちみつ!ガパオライス(下野市産米のご飯)					米		850	"ガパオライス"はタイ料理です。日本語に訳すと「バジル炒めご飯」。ひき肉、玉ねぎ、ピーマンなどの野菜と、バジルを炒めて調味料で味付けして作ります。食べやすくセンター流にアレンジして作ります。
		主菜 〃 （具）	鶏肉 大豆 油揚げ		人参 パセリ バジル 赤パプリカ ピーマン（トマト）	玉ねぎ しいたけ にんにく 生姜（プルーン）	はちみつ	サラダ油	34.8	
		副菜 こんにゃくとツナのサラダ	ツナ(まぐろ)		人参	キャベツ	こんにゃく	サラダ油	26.8	
		副菜 栃木県産牛乳で作られたヨーグルト		ヨーグルト					1.3	
		その他 牛乳		牛乳						
11(木)	地産地消ウィーク④ 下野市の自慢!かんぴょう料理	主食 ごまきなこトースト	きなこ	牛乳			パン(小麦・乳) 砂糖	バター ごま	871	今日のmenuは、生産量「全国1位」の下野市自慢のかんぴょうを使って作ったサラダです。食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えてくれます。
		主菜 いろいろ野菜のポークビーンズ	豚肉 大豆		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	33.5	
		副菜 かんぴょうのフレンチサラダ				キャベツ きゅうり かんぴょう とうもろこし	砂糖	サラダ油	32.9	
		その他 牛乳		牛乳					3.0	
12(金)	地産地消ウィーク⑤ 下野市産の切干大根を和え物で食べよう	主食 下野市産米のご飯					米		803	今日の和え物は、下野市産の切り干し大根をゆでて冷やしたものと、ほぐした鶏のささみを、醤油を使ったドレッシングで味付けします。仕上げにすりごまを混ぜるので、ごまの香りがおいしい一品です。
		主菜 さばのねぎ塩焼き	さば			ねぎ		ごま油	34.6	
		副菜 下野市産の切干大根とささみのごまドレッシング和え	鶏肉		人参	大根 きゅうり		ドレッシング（大豆）ごま	25.5	
		副菜 小松菜とえのきたけのみそ汁	油揚げ 味噌	だし煮干し	人参 小松菜	えのきたけ			2.6	
		その他 牛乳		牛乳						
15(月)	県民の日特別献立	主食 にらそぼろたまご丼（下野市産米のご飯）					米		811	今日は「栃木県民の日」です。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、県民の日に合わせて栃木県の給食に登場する、1年に1回だけのスペシャルデザートです。
		主菜 〃 （具）	豚肉 高野豆腐 鶏卵	だし昆布	にら（トマト）	生姜 しいたけ（プルーン）	砂糖 でんぷん	サラダ油	32.2	
		副菜 浅漬け			人参	キャベツ 生姜		ごま	21.3	
		その他 かんぴょうのみそ汁	味噌	だし煮干し わかめ	人参	かんぴょう			3.2	
		その他 県民の日デザート 1年に1回	豆乳			いちご	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						

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。

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 塩分2.5g未満

6月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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

日曜	今日の給食のねらい	献立	おもに 体の組織をつくる あか 1群 魚・肉・卵 大豆製品 おもに たんぱく質を多く含む	おもに 体の組織をつくる あか 2群 牛乳・乳製品・小魚 海そう おもに カルシウムを多く含む	おもに 体の調子を整える みどり 3群 緑黄色野菜 おもに カロテンを多く含む	おもに 体の調子を整える みどり 4群 その他の野菜 果物 おもに ビタミンCを多く含む	おもにエネルギーになる きいろ 5群 穀類・いも類・砂糖 おもに 炭水化物を多く含む	おもにエネルギーになる きいろ 6群 油脂 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
16(火)	切り干し大根について知ろう	主食 下野市産米のご飯					米		870	切干大根は、大根を細く切って天日で干して乾燥して作られます。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 かつおとごぼうの甘辛揚げ	かつお			生姜 ごぼう	でんぷん 砂糖	サラダ油	35.7	
		副菜 切干大根の酢醤油和え			人参	大根 きゅうり	砂糖	ごま	25.0	
		副菜 玉ねぎと油揚げのみそ汁	油揚げ 味噌	だし煮干し	人参 小松菜	玉ねぎ			2.5	
		その他 牛乳		牛乳						
17(水)	センター自慢のスタミナ炒め	主食 下野市産米のご飯					米		763	梅雨の季節には気温の差が激しいことから、体調を崩す人も多くみられます。今日はセンター自慢の"豚肉のスタミナ炒め"を作ります。豚肉にしっかり味を付けて炒めるのがおいしく作るポイントです。しっかり食べてパワーupしましょう。
		主菜 センター自慢の豚肉のスタミナ炒め	豚肉		人参 ピーマン にら	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ	砂糖	サラダ油	32.0	
		主菜 冷やっこ（小袋醤油）	豆腐	だし昆布					22.9	
		副菜 わかめとたまごのスープ	鶏卵	わかめ	人参 ほうれんそう	ねぎ 竹の子	でんぷん	サラダ油	2.7	
		その他 牛乳		牛乳						
18(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）		812	ズッキーニは、ウリ科の植物で、かぼちゃの仲間です。栄養素は、カリウムやビタミンCを含みます。くせがない野菜なので、焼いても、煮ても、天ぷらにしても、おいしいです。今日は皆に人気のミネストローネスープを作りました。明日は地区総体、モリモリ食べてパワーを蓄えましょう。
		主菜 〃 （メンチカツ）	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖	サラダ油	32.1	
		副菜 〃 （ボイルキャベツ・小袋ソース）				キャベツ（りんご）			24.3	
		副菜 ミネストローネスープ	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 ブラウンルウ（小麦・りんご・牛肉・大豆・豚肉・トマト） 砂糖	サラダ油	3.3	
		その他 牛乳		牛乳						
		その他 ビタミンCで疲労回復レモンゼリー		寒天		レモン	砂糖			
22(月)	給食ならではのチキンライス	主食 下野市産米を使ったチキンがたっぷり入ったチキンライス	鶏肉		人参（トマト）	玉ねぎ マッシュルーム	米 ブラウンルウ（小麦・乳・りんご・トマト）	サラダ油	752	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んで作ります。よく炒めてトマトの酸味を飛ばすのがおいしさのPointです。
		主菜 オムレツ	鶏卵				でんぷん	サラダ油	30.5	
		副菜 角切り野菜スープ	ベーコン		人参 さやいんげん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも		24.6	
		その他 牛乳		牛乳					3.1	
23(火)	相性抜群の豚肉とキムチ	主食 下野市産米のご飯					米		761	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。ご飯が進むこと間違いなし！
		主菜 豚肉とキムチの炒め物	豚肉		にら（トマト）	白菜キムチ（りんご） しめじ		サラダ油	30.8	
		副菜 もやしときゅうりのナムル			人参	もやし きゅうり		ごま油	21.7	
		副菜 ツルツルおいしい春雨スープ	ロースハム 豆腐		人参	玉ねぎ きくらげ 生姜 ねぎ	春雨	サラダ油	3.4	
		その他 牛乳		牛乳						
24(水)	栃木県産なめこをみそ汁であじわう	主食 下野市産米のご飯					米		820	おなかの調子を整える効果の高いなめこやえのきたけ等のきのこには、カリウムやビタミンB群、食物繊維が豊富な食品です。そんなきのこを使って今日はみそ汁を作りました。
		主菜 ハンバーグ玉ねぎソース	鶏肉 豚肉 大豆		（トマト）	玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖 でんぷん		33.7	
		副菜 キャベツの昆布和え		こんぶ	人参	キャベツ		ごま油	23.5	
		副菜 きのこのみそ汁	生揚げ 味噌	だし煮干し	人参	なめこ ねぎ えのきたけ			2.6	
		その他 牛乳		牛乳						
25(木)	スパイスで元気アップ！	主食 パインパン				パイナップル	パン（小麦・乳）		864	カレー味の料理に使われるカレーパウダーは、トウガラシやウコンなど、数十種類のスパイスを組み合わせて作られています。今日はスープの味の決め手として使います。食欲も元気もupしますよ。
		主菜 白身魚のハーブ焼き	たら		バジル			サラダ油	34.5	
		副菜 マカロニサラダ NEW			人参	きゅうり キャベツ	マカロニ	サラダ油 ドレッシング（大豆）	27.0	
		副菜 もやしのカレースープ	ベーコン		人参 さやいんげん	玉ねぎ もやし	じゃがいも カレールウ（小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・トマト）		3.3	
		その他 牛乳		牛乳						
26(金)	梅の季節です！	主食 下野市産米のご飯					米		809	今の季節に、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や、食中毒を予防する効果もあるといわれています。かつお節を入れてバージョンアップした梅じゃこ和えで、梅を味わってみましょう。
		主菜 ソースカツ	豚肉 大豆		（トマト）	（プルーン）	でんぷん パン粉 砂糖	サラダ油	29.2	
		副菜 バージョンアップした梅じゃこ和え	まぐろ節	ちりめんじゃこ	小松菜 人参	キャベツ 梅（りんご）			22.4	
		副菜 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 味噌 だしかつお節	わかめ	人参	ねぎ			3.0	
		その他 牛乳		牛乳						
29(月)	なすについて知ろう	主食 下野市産米のご飯					米		914	これからの季節は路地もの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。これからの暑い季節を乗り越えるのにも役立ちます。隠し味にはちみつを使って作る甘みそ炒め、ご飯が進みますよ。
		主菜 春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ しいたけ 生姜	小麦粉 春雨 でんぷん 砂糖 米粉	サラダ油	27.2	
		副菜 ほうれん草と春雨の中華サラダ			ほうれんそう 人参	もやし	春雨 砂糖	サラダ油 ごま	33.6	
		副菜 豚肉となすの甘みそ炒め	豚肉 味噌		人参 ピーマン（トマト）	にんにく キャベツ たけのこ なす（プルーン）	砂糖 はちみつ	サラダ油	2.1	
		その他 牛乳		牛乳						
30(火)	タコライスについて知ろう！	主食 ご飯をモリモリ食べようタコライス（下野市産米のご飯）					米		894	"タコライス"と聞くと「タコの入ったごはん？」と思う人もいるでしょうが、タコライスには「たこ」は入っていません。メキシコのタコスの具をごはんに乗せた「沖縄料理」です。ご飯の上に、ひき肉を使ったタコミートとチーズの入ったサラダを乗せて、食べてみましょう。
		主菜 〃 （タコミート）	豚肉 牛肉		トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ（プルーン）	砂糖 ブラウンルウ（小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご・トマト）	サラダ油	31.9	
		副菜 〃 （チーズサラダ）		チーズ		キャベツ	砂糖	サラダ油	29.2	
		副菜 レタススープ	ベーコン		人参	玉ねぎ レタス	じゃがいも		3.1	
		その他 沖縄県産シークワーサーのゼリー	1年に1回			シークワーサー	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						

よくかんで食べようmenu②

みんなに人気の中華献立part③

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。

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 塩分2.5g未満