

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ギーです								エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
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				
1(木)	ひじきについて 知ろう	主食	ひじきご飯	鶏肉 油揚げ だしかつお節	ひじき	にんじん	しいたけ 枝豆(大豆)	米 しらす 砂糖	サラダ油
		主菜	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖 てんぷん	サラダ油
		副菜	じゃがいもとキャベツのみそ汁	だしかつお節 豆腐 みそ		にら にんじん	キャベツ	じゃがいも	
		その他	牛乳		牛乳				
2(金)	小松菜について 知ろう	主食	ご飯					米	
		主菜	めだいの香味焼き	めだい			ねぎ にんにくしょうが	砂糖	ごま油 ごま
		副菜	小松菜ともやしのおひたし	まぐろ節		小松菜 にんじん	もやし 梅(りんご)		
		副菜	生揚げと野菜のうま煮	鶏肉 だしかつお節 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 たけのこ しいたけ		砂糖
その他	牛乳		牛乳						
5(月)	歯と口の健康週間 献立①	主食	豚肉と切り干し大根のビビンバ丼(ご飯)					米	
		主菜	// (具)	豚肉 油揚げ			にんにく しょうが 切り干し大根 しいたけ	砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
		副菜	もやしときゅうりのナムル			にんじん	もやし きゅうり		ごま油
		副菜	わかめのスープ	豆腐	わかめ	にんじん ちんげん菜	ねぎ		
その他	牛乳		牛乳						
6(火)	歯と口の健康週間 献立②	主食	はちみつパン					パン(小麦・乳) はちみつ	
		主菜	白身魚の香草パン粉焼き	ほき	チーズ	バジル	にんにく	パン粉	オリーブオイル
		副菜	じゃがいもとコーンのカレーソテー	ハム		にんじん	にんにく とうもろこし	じゃがいも	サラダ油
		副菜	レタスとトマトのスープ	ウインナー		トマト	玉ねぎ レタス		
その他	県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
その他	牛乳		牛乳						
7(水)	歯と口の健康週間 献立③	主食	もち玄米ご飯					米 もち玄米	
		主菜	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			しょうが ごぼう	でんぷん 砂糖	サラダ油
		副菜	えのきのかみかみサラダ			にら	えのきたけ もやし	砂糖	ごま油
		副菜	キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん ねぎ	キャベツ		
その他	牛乳		牛乳						
8(木)	歯と口の健康週間 献立④	主食	チーズトースト		チーズ			パン(小麦・乳)	
		主菜	県産野菜のチキンビーンズ	鶏肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油
		副菜	海藻ときゅうりのサラダ		わかめ 昆布	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	サラダ油
		その他	オレンジ				オレンジ		
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。

一口メモ

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)
1(木)	ひじきについて 知ろう	主食	ひじきご飯	鶏肉 油揚げ だしかつお節	ひじき	にんじん	しいたけ 枝豆(大豆)	米 しらす 砂糖	780
		主菜	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖 てんぷん	31.2
		副菜	じゃがいもとキャベツのみそ汁	だしかつお節 豆腐 みそ		にら にんじん	キャベツ	じゃがいも	25.2
		その他	牛乳		牛乳				2.7
2(金)	小松菜について 知ろう	主食	ご飯					米	84.1
		主菜	めだいの香味焼き	めだい			ねぎ にんにくしょうが	砂糖	35.5
		副菜	小松菜ともやしのおひたし	まぐろ節		小松菜 にんじん	もやし 梅(りんご)		27.0
		副菜	生揚げと野菜のうま煮	鶏肉 だしかつお節 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 たけのこ しいたけ		2.4
その他	牛乳		牛乳						
5(月)	歯と口の健康週間 献立①	主食	豚肉と切り干し大根のビビンバ丼(ご飯)					米	776
		主菜	// (具)	豚肉 油揚げ			にんにく しょうが 切り干し大根 しいたけ	砂糖	32.8
		副菜	もやしときゅうりのナムル			にんじん	もやし きゅうり		21.4
		副菜	わかめのスープ	豆腐	わかめ	にんじん ちんげん菜	ねぎ		2.9
その他	牛乳		牛乳						
6(火)	歯と口の健康週間 献立②	主食	はちみつパン					パン(小麦・乳) はちみつ	866
		主菜	白身魚の香草パン粉焼き	ほき	チーズ	バジル	にんにく	パン粉	36.7
		副菜	じゃがいもとコーンのカレーソテー	ハム		にんじん	にんにく とうもろこし	じゃがいも	24.6
		副菜	レタスとトマトのスープ	ウインナー		トマト	玉ねぎ レタス		3.8
その他	県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
その他	牛乳		牛乳						
7(水)	歯と口の健康週間 献立③	主食	もち玄米ご飯					米 もち玄米	853
		主菜	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			しょうが ごぼう	でんぷん 砂糖	33.0
		副菜	えのきのかみかみサラダ			にら	えのきたけ もやし	砂糖	24.1
		副菜	キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん ねぎ	キャベツ		2.5
その他	牛乳		牛乳						
8(木)	歯と口の健康週間 献立④	主食	チーズトースト		チーズ			パン(小麦・乳)	825
		主菜	県産野菜のチキンビーンズ	鶏肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	34.6
		副菜	海藻ときゅうりのサラダ		わかめ 昆布	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	30.3
		その他	オレンジ				オレンジ		3.5
その他	牛乳		牛乳						

地区総体 給食はありません

12(月)	地産地消 ウィーク 献立①	主食	にらそばろとたまごの二色丼(ご飯)					米	861
		主菜	// (にらそばろ)	豚肉 高野豆腐(牡蠣)		にら	しょうが	砂糖	33.3
		主菜	// (いりたまご)	鶏卵				砂糖	25.4
		副菜	きゅうりの中華漬け			にんじん	きゅうり	砂糖	2.8
副菜	さつま汁	だしかつお節 鶏肉 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも	サラダ油		
その他	牛乳		牛乳						
13(火)	地産地消 ウィーク 献立②	主食	冷やしうどん(うどん)					うどん	783
		その他	// (めんつゆ(小袋))	かつおぶしだし	にぼしだし			砂糖	25.1
		主菜	ちくわのカレー揚げ【2個】	ちくわ				米粉	3.9
		副菜	かんぴょうの和風サラダ	まぐろ 味噌		小松菜 にんじん	かんぴょう キャベツ	砂糖	29.9
その他	レモンタルト	鶏卵	牛乳			レモン	砂糖 小麦粉	マーガリン サラダ油	
その他	牛乳		牛乳						
14(水)	地産地消 ウィーク 献立③	主食	ご飯					米	837
		主菜	豚肉のごまみそ焼き	豚肉 みそ			しょうが		ごま
		副菜	キャベツときゅうりの昆布和え		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		
		副菜	いなか汁	鶏肉 だしかつお節 豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	ごぼう しめじ かんぴょう	じゃがいも こんにゃく	サラダ油
その他	牛乳		牛乳						
15(木)	地産地消 ウィーク 献立④ 県民の日	主食	赤飯	小豆				米 もち米	q26
		主菜	ごま塩(小袋)						ごま
		主菜	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でんぷん	サラダ油
		副菜	キャベツと小松菜の磯香和え	かつお節	のり	小松菜 にんじん	キャベツ		
副菜	かんぴょうとたまごのみそ汁	だしかつお節 豆腐 鶏卵 みそ		にんじん	かんぴょう ねぎ				
その他	県民の日デザート	豆乳 大豆				いちご	砂糖	サラダ油	
その他	牛乳		牛乳						

今週は、6月15日の栃木県民の日
にちなんで、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。下野市で多く栽培さ
れているかんぴょう、栃木県産のも
やしやごぼう、豚肉、県産大豆を使
用した油揚げを使用しています。栃
木の食材を味わいましょう。

下野市の特産物といえば、かん
ぴょうです。かんぴょうは、食物織
維が多く、カルシウムも多く入っ
ています。味にくせもなく、いろい
ろな料理に合います。今日はサラダ
でいただきます。

下野市は、きゅうりの生産が盛
んで、給食にもよく登場します。
きゅうりは一年中出回っています
が、夏が旬の野菜です。味わいな
がら食べましょう。

今日は、栃木県の誕生日。今年
で150年を迎えました。下野市や
栃木県の特産物を使った献立
で、栃木県の誕生日をお祝いしま
しょう。

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ギーです

日曜	今日の給食のねらい	献立	使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今月の献立のねらい
			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 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 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		一口メモ
16(金)	地産地消ウィーク献立⑤	主食 ご飯 主菜 ヤシオマスのたまり焼き 副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え 副菜 豚汁 その他 牛乳		ヤシオマス		しょうが			816 40.4 21.5 1.8	ヤシオマスは、栃木県水産試験場で品質改良されたニジマスで、身の色が県の花「ヤシオツツジ」に似ていることからヤシオマスと命名されました。今日は、ヤシオマスをたまりじょうゆに漬け込み焼きしました。味わって食べましょう。
19(月)	ピーマンが主役チンジャオロースー	主食 ご飯 主菜 揚げギョーザ(3個) 副菜 チンジャオロースー 副菜 きくらげとたまごのスープ その他 牛乳		鶏肉 豚肉 大豆		しょうが	キャベツ 玉ねぎ しょうが	砂糖 小麦粉 てんぷん	887 31.2 29.1 2.9	チンジャオロースーは中国の料理で、「ピーマンと豚肉の千切り炒め」という意味があります。主役のピーマンには、ビタミンCやカロテン、ビタミンEが多く含まれています。カロテンは、油と一緒にとると吸収されやすくなるので、今日のような炒め物はおすすめです。
20(火)	コールスローサラダについて知ろう	主食 食パン チョコクリーム 主菜 トマトとひき肉のオムレツ 副菜 コールスローサラダ 副菜 じゃがいもとベーコンのスープ その他 牛乳		たまご 鶏肉	粉チーズ 牛乳	トマト	玉ねぎ	てんぷん	788 27.2 27.8 3.3	コールスローは、キャベツを千切りまたはみじん切りにして、マヨネーズやドレッシングなどで和えるサラダです。歴史は大変古く、古代ローマ時代といわれ、18世紀になってから瓶入りのマヨネーズが普及したことから人気となったそうです。
21(水)	豆腐を味わおう	主食 ご飯 主菜 さばの味噌煮 主菜 豆腐と海藻のサラダ(豆腐) 副菜 // (海藻サラダ) // (ドレッシング(小袋)) 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳		さば みそ	豆腐			砂糖 米粉	926 32.9 32.7 2.8	今日のサラダの食べ方 海藻サラダをよそったお皿に、豆腐を入れてドレッシングをかけて食べましょう
22(木)	チャウダーとは?	主食 黒糖ロールパン 主菜 はちみつキチン 副菜 こんにやくサラダ 副菜 チャウダー その他 牛乳		鶏肉			キャベツ きゅうり どうもろこし	こんにやく	880 35.6 32.1 3.4	チャウダーは、魚介類、じゃがいも、ベーコンなどを入れて煮込んだ具だくさんのスープです。アメリカが起源で、フランスからの移民がアメリカで始めた料理だそうです。あさりなどの二枚貝を入れるとクラムチャウダー、どうもろこしを入れるとコンチャウダーになります。
23(金)	旬を味わおう新しょうが	主食 ご飯 主菜 モロのさっぱり玉ねぎソースかけ 副菜 キャベツときゅうりの新しょうが和え 副菜 もやしと生揚げのみそ汁 その他 牛乳		モロ		玉ねぎ	砂糖 てんぷん	サラダ油	745 32.0 18.5 3.0	1年中出回っているしょうがですが、今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が、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。辛みが少ないので、生でもおいしくいただけます。
26(月)	梅について知ろう	主食 ひき肉と豆のカレーライス(麦ご飯) // (ひき肉と豆のカレー) 副菜 アーモンドサラダ その他 青梅ゼリー その他 牛乳		牛肉 豚肉 レンズ豆 白いんげん豆		にんにく ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ	カレールー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま)	936 30.5 28.5 2.6	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みなさんにおすすめの食材です。
27(火)	乳製品でカルシウム補給	主食 コロッケパン(丸パン) // (コロッケ) // (ソース(小袋)) 副菜 フレンチサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳		豚肉 大豆		玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	861 28.2 28.7 3.8	日本人はカルシウムが足りていません。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品を組み合わせてカルシウムをとりましょう。そして、骨を強くするためには、カルシウムをとるだけでなく、カルシウムの吸収を高めるビタミンDなどをとることや、運動をすることも大切です。
28(水)	なすの美味しい季節です	主食 ご飯 主菜 豚肉となすの甘みそ炒め 副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ その他 フルーツ杏仁風プリン その他 牛乳		豚肉 みそ(牡蠣)		にんにく ピーマン	にんにく キャベツ たけのこ	砂糖	784 31.1 19.7 2.3	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。苦手な人の多い野菜の一つですが、一口でも食べてみましょう。
29(木)	旬の魚あじを味わおう	主食 ご飯 主菜 あじの塩焼き 副菜 キャベツの辛し和え 副菜 肉じゃが その他 牛乳		あじ			もやし キャベツ	ごま	848 38.0 20.8 2.4	「あじ」は5月から7月が旬の魚です。身にほじよい脂がのり、くせがなく味が良いことから、「あじ」という名前がつけました。あじは体を作るたんぱく質や、脳の働きをよくするDHAや血液をサラサラにするEPAが多く含まれています。
30(金)	本場四川風の麻婆豆腐	主食 ご飯 主菜 四川風麻婆豆腐 主菜 春巻 副菜 バンサンズー その他 牛乳		豆腐 豚肉 みそ		にんにく ねぎ	砂糖 てんぷん	サラダ油	894 30.9 28.0 2.9	麻婆豆腐の本場、中国・四川省では、ご飯の上に麻婆豆腐をのせて食べるそうです。ご飯にかけることによって辛さが和らぎ、食べやすくなるためです。給食では本場の辛さより控えめにしていますが、作り方は全く同じです。

☆お知らせ☆ 学校給食で食べているお米は、下野市で育てられたものです。今年は、下野市の予算で購入していただいています。美味しくいただきます。

