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）

※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

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 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	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	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	6群 油脂 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
3(月)	旬を味わおう かつお	主食 ご飯					米		840 kcal	かつおの旬は4～6月です。今日は、揚げたかつおに、新玉ねぎ入りの甘酸っぱいソースをかけました。
		主菜 かつおの新玉ねぎソースかけ	かつお			しょうが　にんにく 玉ねぎ	でん粉　砂糖	サラダ油	38.8 g	今月は食育月間です。旬や地域の食品を使った献立がでます。健康に過ごすにはどうしたらよいか考え、実践してみましょう。
		副菜 小松菜ののり和え		のり	小松菜　にんじん	もやし				
		副菜 さつま汁	だしかつお節　鶏肉 油揚げ　みそ		にんじん	大根　ごぼう　ねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳					19.0 g	
4(火)	歯と口の健康週間	主食 チーズパン		チーズ			パン(小麦・乳)		799 kcal	今日から「歯と口の衛生週間」です。これにちなみ、よくかんで食べる食品や、カルシウムが多くとれる食品を使った献立になっています。
		主菜 県産野菜のポークビーンズ	豚肉　大豆		にんじん　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	34.4 g	ひと口20回を目安に、よくかんで食べましょう。
		副菜 海藻とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ　わかめ　こんぶ		きゅうり　キャベツ		サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳					28.2 g	
5(水)	かみかみメニュー①	主食 ご飯					米		822 kcal	よくかんで食べることは、食べ物の素材の味や歯触りなどを感じることができます。
		主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			しょうが　ごぼう	でん粉　砂糖	サラダ油	31.7 g	早く準備すれば、喫食時間を確保できます。よくかんで食べる時間を作りましょう。
		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 小松菜と豆腐のみそ汁	豆腐　みそ	だし煮干し	にんじん　小松菜	ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳					22.2 g	
6(木)	かみかみメニュー②	主食 ご飯					米		779 kcal	「かみごたえがあるもの」とは、ただ固い物だけでなく、今日の「いか」のようなもっちりとした弾力があるものや、「たけのこ」などの繊維があるものも、かみごたえのある食べものです。
		主菜 いかのしょうが焼き	いか			しょうが				
		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	サラダ油	37.4 g	
		副菜 たくあん和え	まぐろ節		にんじん	たくあん　もやし きゅうり		ごま		
		その他 牛乳		牛乳					19.7 g	
7(金)	カルシウムについて知ろう	主食 ごまわかめご飯		わかめ			米	ごま	817 kcal	カルシウムを多くとるかどうかで歯や骨の強度が変わります。将来のためにできるだけとっておきたいですね。ただ、カルシウムを取るだけでなく、運動をすることや、他の吸収を上げるビタミンDを摂ることも大切です。
		主菜 子持ちカラフトシシャモフライ(2本)	大豆	カラフトシシャモ		（りんご）	小麦粉　パン粉　でん粉	サラダ油	30.4 g	
		副菜 小松菜ときゅうりの梅かつお和え	かつお節		小松菜	もやし　きゅうり うめ（りんご）				
		副菜 にらと卵のみそ汁	鶏卵　みそ　だしかつお節		にんじん　にら		じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳					22.7 g	
10(月)	地産地消ウィーク①	主食 ご飯					米		789 kcal	今週は「地産地消ウィーク」、栃木県や下野市で採れる食材をたくさん使った給食です。栃木県では、恵まれた土地や気象条件を活かした農産物が作られています。牛乳の生産量が全国2位、肉用牛が6位、豚肉が8位と全国でも有数の畜産県です。
		主菜 豚肉の香味炒め	豚肉			ねぎ　にんにく しょうが		サラダ油　ごま油 ごま	32.3 g	
		副菜 小松菜ともやしのおひたし	まぐろ節		小松菜	もやし				
		副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁	だしかつお節　豆腐 みそ		にんじん　にら	大根　しいたけ				
		その他 牛乳		牛乳					24.6 g	
11(火)	地産地消ウィーク②	主食 冷やし肉もやしうどん（うどん）					うどん		777 kcal	『冷やし肉もやしうどん』は、ゆでたうどんを水で冷やし、豚肉と野菜を炒めて、その具をのせて食べます。今日のうどんは、栃木県産小麦「イワイノダイチ」と「タマイズミ」で作られています。麺の歯ごたえを楽しみながら食べてください。
		〃　（めんつゆ）								
		主菜 〃　（肉もやし炒め）	豚肉		にんじん　にら	にんにく　ねぎ　しいたけ　もやし	砂糖	サラダ油　ごま油	31.3 g	
		副菜 かんぴょうとツナのサラダ	まぐろ			かんぴょう　きゅうり　とうもろこし		ドレッシング(大豆)		
		その他 チーズドック	鶏卵	チーズ　脱脂粉乳			小麦粉　砂糖	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳					30.0 g	
12(水)	地産地消ウィーク③	主食 ご飯					米		895 kcal	今日の唐揚げに使われている鶏肉は、国分寺地区にある養鶏所で育てられた鶏肉です。鶏肉には成長期に必要な良質なたんぱく質が多く含まれています。
		主菜 鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが　にんにく	でん粉	サラダ油	34.5 g	
		副菜 かんぴょうのごま酢和え			にんじん	かんぴょう　きゅうり　もやし	砂糖	ごま		
		副菜 湯波の卵とじ汁	だしかつお節　ゆば 鶏卵		小松菜	玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳					31.6 g	
13(木)	朝食レシピ優秀作品（国分寺中）	主食 コッペパン					パン(小麦・乳)		825 kcal	今回の朝食レシピ優秀作品は、国分寺中代表の「巻かないロールキャベツ風スープ」です。市販のミートボールとキャベツ、かんぴょうをトマトジュースで煮込むことによって、ロールキャベツ風のスープになるアイディア料理です。
		その他 栃木県産とちおとめジャム					ジャム			
		主菜 巻かないロールキャベツ風スープ	豚肉　鶏肉　大豆		トマト	玉ねぎ　しょうが にんにく　キャベツ かんぴょう	でん粉　砂糖	サラダ油	30.9 g	
		副菜 マセドアンサラダ			にんじん	きゅうり　レモン	じゃがいも	サラダ油		
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳					26.6 g	
14(金)	地産地消ウィーク⑤	主食 ひじきかんぴょうご飯	鶏肉　油揚げ	ひじき	にんじん	しいたけ　かんぴょう　枝豆(大豆)	砂糖　米	サラダ油	782 kcal	下野市の特産物といえば、かんぴょうです。かんぴょうは、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維が多く、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。
		主菜 厚焼き卵	鶏卵				砂糖　でん粉	サラダ油		
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり				
		副菜 もやしと生揚げのみそ汁	生揚げ　みそ	だし煮干し		もやし　ねぎ				
		その他 県民の日ゼリー	豆乳　大豆			いちご	砂糖	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳					23.9 g	

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

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）

※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。

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。

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	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	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	6群 油脂 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
17(月)	和風ビビンバをいただこう	主食 和風ビビンバ丼　（ご飯）					米		835 kcal	ビビンバは韓国の混ぜご飯です。「ビビンバブ」が語源で、「ビビン」が混ぜる、「バブ」がご飯の意味です。
		主菜 〃　（具）	牛肉　豚肉　油揚げ			にんにく　しょうが　ごぼう　しいたけ	しらたき　砂糖	サラダ油　ごま	36.5 g	今日は具にごぼうや白滝を入れ、和風にアレンジしました。具とナムルをごはんに混ぜて食べましょう。
		副菜 もやしと小松菜のナムル			小松菜　にんじん	もやし		ごま油		
		副菜 キムチと卵のスープ	豆腐　みそ　鶏卵		にんじん　にら	キャベツ　えのきたけ　白菜　ねぎ　りんご　玉ねぎ　にんにく　しょうが	砂糖	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳					21.4 g	
18(火)	ホキとはどんな魚？	主食 黒糖パン					パン(小麦・乳)　黒砂糖		792 kcal	ホキは、「たら」の仲間の魚です。体の大きさは６０～１２０cmで、「ニュージーランドの大きな尾」と言われるほど、尾が長い魚です。全世界に流通している一般的な白身魚で、柔らかく、かまぼこなどに利用されます。
		主菜 白身魚のチーズマヨ焼き	ホキ	牛乳　チーズ	パセリ	玉ねぎ		ドレッシング(大豆)	33.3 g	
		副菜 じゃがいもとアスパラのソテー			アスパラガス	とうもろこし	じゃがいも	サラダ油		
		副菜 トマトとウインナーのスープ	ウインナー		にんじん　トマト	キャベツ　玉ねぎ　ズッキーニ		サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳					23.7 g	
19(水)	豆について知ろう	主食 ひき肉と豆のカレーライス（麦ご飯）					米　大麦		899 kcal	今日のカレーには、レンズ豆と大福豆が入っています。レンズ豆は、見た目が凸（とつ）レンズのようなので、レンズ豆という名前がつきました。大福豆は、白いんげん豆のことで、和菓子の白あんの材料として使われます。
		主菜 〃　（ひき肉と豆のカレー）	牛肉　豚肉　レンズ豆　大福豆		にんじん　ピーマン　トマト	にんにく　玉ねぎ	ｶﾚｰﾙｳ(小麦・乳・ごま・大豆・りんご・ﾊﾞﾅﾅ)	サラダ油	31.3 g	
		副菜 アーモンドサラダ			キャベツ　パプリカ	きゅうり　とうもろこし		サラダ油　アーモンド		
		その他 オレンジ				オレンジ				
		その他 牛乳		牛乳					23.8 g	
20(木)	「わかめ」について知ろう	主食 ご飯					米		776 kcal	「わかめ」は、海の中では何色か知っていますか？私たちが普段目にしている緑色ではなく、茶色です。海で採った「わかめ」をお湯に通すと、きれいな緑色に変化します。
		主菜 モロのトマトソースがらめ	モロ		トマト	（りんご）	でん粉　砂糖	サラダ油	31.1 g	
		副菜 キャベツときゅうりのしょうが漬け			にんじん	きゅうり　キャベツ　しょうが				
		副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	だし煮干し　わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳					15.6 g	
21(金)	とろみの正体は何だろう？	主食 ご飯					米		956 kcal	マーボー豆腐やスープなどにとろみをつけたい時は、でんぷんを使います。一般的には片栗粉という名前で売られています。昔はこの名のとおり、ユリ科のカタクリから片栗粉が作られていましたが、現在はジャガイモを原料にして作られたものが主流になっています。
		主菜 マーボー豆腐	豆腐　豚肉　みそ			しょうが　にんにく　玉ねぎ　ねぎ　グリンピース	砂糖　でん粉	サラダ油	34.2 g	
		副菜 チンゲン菜ともやしの中華和え			チンゲンサイ　にんじん	もやし	砂糖	サラダ油　ごま油　ごま		
		その他 フローズンヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
		その他 牛乳		牛乳					26.5 g	
24(月)	旬の魚「あじ」を味わおう	主食 ご飯					米		771 kcal	「あじ」は5月から7月が旬の魚です。身にほどよい脂がのり、クセがなく味が良いことから、「あじ」という名前がつきました。
		主菜 あじのねぎ塩焼き	あじ			ねぎ		ごま油	33.6 g	
		副菜 きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	砂糖			
		副菜 豚汁	豚肉　だしかつお節　豆腐　みそ		にんじん	ごぼう　大根　ねぎ	じゃがいも　こんにゃく	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳					19.5 g	
25(火)	火を通してもおいしいレタス	主食 ツナサンド（コッペパン）					パン(小麦・乳)		862 kcal	レタスは、生でサラダとして食べることが多い野菜ですが、歯ごたえが残る程度に加熱して食べてもおいしいです。今日はスープに入れました。いつもとは違ったレタスの食感を楽しんでください。
		主菜 〃　（具）	まぐろ			きゅうり　玉ねぎ		ドレッシング(大豆)	31.2 g	
		副菜 カラフルポテト	ハム		にんじん	とうもろこし　枝豆(大豆)	じゃがいも	バター		
		副菜 レタスと卵のスープ	鶏卵		にんじん	玉ねぎ　レタス	でん粉			
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖　でん粉		33.6 g	
		その他 牛乳		牛乳						
27(木)	旬を味わおうきゅうり	主食 彩り野菜のスパゲティ（麺）					スパゲティ(小麦)	サラダ油	802 kcal	きゅうりは一年中　出回っていますが、夏が旬の野菜です。 下野市は、きゅうりの生産が盛んで、給食でも、和え物やサラダなどによく登場しますね。味わいながら食べましょう。
		主食 〃　（トマトソース）	ベーコン	チーズ	にんじん　パプリカ　トマト	にんにく　玉ねぎ　ズッキーニ　枝豆(大豆)	砂糖	オリーブ油　サラダ油		
		主菜 オムレツ	鶏卵				でん粉	サラダ油	32.0 g	
		副菜 コールスローサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし		サラダ油		
		その他 冷凍パイン				パイナップル				
		その他 牛乳		牛乳					25.6 g	
28(金)	豆腐をサラダでいただきます	主食 いわしのかば焼き丼（ご飯）					米		882 kcal	今日のサラダは、海藻サラダの上に豆腐をのせ、ドレッシングをかけて食べます。 冷たい豆腐料理といえば、冷ややっこでいただくことが多いですが、ドレッシングをかけていただくのもおいしいですよ。
		主菜 〃　（いわしの蒲焼き）	いわし				でん粉　砂糖	サラダ油		
		副菜 豆腐と海藻のサラダ　（豆腐）	豆腐						35.4 g	
		副菜 〃　（海藻サラダ）		こんぶ　わかめ	にんじん	きゅうり　もやし				
		副菜 〃　（ドレッシング）						ドレッシング(りんご)		
		副菜 キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ　みそ	だし煮干し	にんじん	キャベツ　えのきたけ			28.3 g	
		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