

# 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ギーです

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	使用食品 ( )は食品に含まれるアレルギーです						エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ	
			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 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			
1(火)	みずみずしい新じゃがいも	主食 ツナサンド(コッペパン) 主菜 " ( 具 ) 副菜 粉ふきいも 副菜 卵スープ その他 牛乳	まぐろ		きゅうり 玉ねぎ		パン(小麦・乳)	ドレッシング(大豆)	821 kcal 31.1 g 33.7 g	じゃがいもは掘ってしばらく保存してから出荷されますが、掘りたてをすぐに出荷したものを新じゃがいもといえます。 普通のじゃがいもはホクホクとしているのにくらべ、新じゃがいもは皮がとてもうすく、みずみずしいのが特徴です。今日は、新じゃがを粉ふきいもでいただきます。	
2(水)	乳製品をとろう	主食 ひき肉と豆のカレーライス(麦ごはん) 主菜 " (ひき肉と豆のカレー) 副菜 アーモンドサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	豚肉 レンズ豆 白 いんげん豆		トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ	米 大麦	加-粉(小麦 乳 大豆 りんご パナ ナ)	サラダ油	922 kcal 29.1 g 28.2 g	日本人はカルシウムが足りていないと言われていて、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品を組み合わせるとカルシウムをとりましよう。そして、骨を強くするためにカルシウムをとるだけでなく、運動をしたり、カルシウムの吸収を上げるビタミンDなどをとることも大切です。
3(木)	鉄分とうま味がたっぷりあさり	主食 フィッシュバーガー(丸型パン) 主菜 " (白身魚フライ) その他 " (スライスチーズ) 副菜 こんにゃくサラダ 副菜 あさりとトマトのスープ その他 牛乳	ホキ (大豆)			(りんご)	パン(小麦・乳)	パン粉 小麦粉 てんぷん	サラダ油	805 kcal 33.0 g 26.2 g	あさは、うま味と栄養の宝庫です。いつものスープにあさりを加えるだけで、あさりからしみ出すうま味が料理を格段においしくしてくれます。 また、鉄分やビタミンが多いので、成長期で貧血気味の人にはぜひ食べてほしい食品です。
4(金)	歯と口の健康週間①	主食 和風ビビンバ丼(ごはん) 主菜 " ( 具 ) 副菜 海藻とじゃこのサラダ 副菜 チンゲン菜と豆腐の卵スープ その他 牛乳	牛肉 豚肉 油揚げ			にんにく しょうがごぼう ししいたけ	しらたき 砂糖	ごま	サラダ油	809 kcal 32.5 g 24.1 g	今日から「歯と口の健康週間」です。これにちなみ、10日までの給食は、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です。 歯の健康のためには、よく噛むことが大切です。味わって食べようとする自然とかむことができますよ。
7(月)	歯と口の健康週間②	主食 ごはん 主菜 いかのカレー竜田揚げ 副菜 切り昆布煮 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 牛乳	いか			しょうが	でんぷん		サラダ油	775 kcal 31.8 g 18.6 g	よく噛む食材という今日のいかのような固い物を思い浮かべますが、昆布やさつまあげなども固くなくても食べ応えがあり、よく噛むことができます。噛みごたえのあるものを上手に組み合わせ、食べ物の素材の味や歯触りなどを感じながら食事をしましょう。
8(火)	歯と口の健康週間③	主食 ミルクトースト 主菜 肉団子スープ 副菜 チーズサラダ その他 牛乳	鶏肉 豚肉 (大豆)		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ ししいたけ にんにく しょうが もやし ねぎ	でんぷん 春雨 砂糖		サラダ油	757 kcal 29.7 g 25.5 g	歯と口の健康週間3日目は、歯を作るのに必要な栄養素、カルシウムを多く含む牛乳やチーズなどの食品を使った給食です。カルシウム不足は歯が弱くなる原因になります。骨を成長させるためにも必要なので、毎日意識してとるようにしましょう。
9(水)	歯と口の健康週間④	主食 ごはん 主菜 焼きししゃも(2尾) 副菜 キャベツとわかめの和え物 副菜 生揚げと野菜のうま煮 その他 牛乳		カラフトししゃも		キャベツ きゅうり	砂糖		サラダ油	780 kcal 31.0 g 23.1 g	カラフトししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べられるので、いいカルシウム源になる魚です。また、大豆から作られる生揚げにもカルシウムがたくさん含まれています。
10(木)	歯と口の健康週間⑤	主食 ごはん 主菜 豚肉のみそ漬け焼き 副菜 えのきのかみかみサラダ 副菜 小松菜のかきたま汁 その他 牛乳	豚肉 みそ			しょうが		ごま		822 kcal 34.5 g 26.6 g	よくかんで食べると歯が丈夫になったり、肥満防止や味覚も発達します。その他にも、よくかむことで食べた物が小さくなり、だ液と混ぜり合わせて消化を助けてくれます。含まれる栄養素もしっかり吸収できるようになります。食べ物の栄養を無駄にしないよう、よくかんで食べましょう。
11(金)	旬を味わおうかつお	主食 ご飯 主菜 かつおの玉ねぎソースかけ 副菜 小松菜ののり和え 副菜 さつま汁 その他 牛乳	かつお			しょうが にんにく 玉ねぎ	でんぷん 砂糖	サラダ油		839 kcal 38.3 g 18.1 g	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。 旬の食材を味わいながら食べましょう。
14(月)	地産地消ウィーク①	主食 ごはん 主菜 鶏肉の七味焼き 副菜 小松菜とじゃこの炒め物 副菜 にらと卵のみそ汁 その他 牛乳	鶏肉			にんにく ねぎ	砂糖	ごま ごま油		817 kcal 33.0 g 25.5 g	今週は、6月15日の栃木県民の日になんで、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。下野市や栃木県の食材を味わいましょう。主菜の鶏肉は、国分寺地区の養鶏所で育てられた地鶏を使っています。
15(火)	地産地消ウィーク②	主食 食パン とちおとめジャム 主菜 トマト入りスクランブルエッグ 副菜 野菜スープ その他 牛乳	ウインナー 鶏卵		トマト	とうもろこし		サラダ油		740 kcal 29.3 g 25.4 g	地産地消には、①生産者の顔が見える、②新鮮で安心・安全な旬の味覚が味わえる、③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いい、④地域の活性化につながるなど、いろいろな利点があります。みなさんも食材を選ぶ時に地産地消を意識してみてください。

# 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

今月の献立のねらい

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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
16(水)	地産地消ウィーク③	主食 ごはん					米		837 kcal 34.9 g 20.1 g	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。今日はきんぴらでいただきます。
		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		
		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		
		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						
17(木)	地産地消ウィーク④	主食 ごはん					米		766 kcal 30.4 g 16.1 g	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。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。
		主菜 さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 米粉			
		副菜 小松菜ときゅうりの昆布和え		昆布	小松菜	きゅうり もやし		ごま油		
		副菜 五目汁	豚肉 だしかつお節		にんじん	ごぼう かんぴょう ねぎ		じゃがいも		
		その他 牛乳		牛乳						
18(金)	地産地消ウィーク⑤	主食 ごはん					米		822 kcal 30.5 g 22.8 g	栃木県の牛乳生産量は、北海道に次いで全国2位です。給食に出ている牛乳は、もちろん栃木県産です。また、肉用牛は6位、豚肉は8位と栃木県は全国でも有数の畜産県です。
		主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			しょうが ごぼう	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 もやしときゅうりの酢じょうゆ和え				もやし きゅうり		ごま ごま油		
		副菜 かんぴょうのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ だし煮干し	にんじん	かんぴょう ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
21(月)	旬の食材「あじ」	主食 ごはん					米		787 kcal 33.7 g 19.3 g	「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、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効果があるEPAが多く含まれています。
		主菜 あじの香味焼き	あじ			にんにく しょうが ねぎ	砂糖	ごま ごま油		
		副菜 野菜とこんにゃくの磯香和え		のり	小松菜 にんじん	キャベツ	こんにゃく			
		副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し		玉ねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
22(火)	食べ物の食感を感じてみよう	主食 冷やし肉もやしうどん(うどん)					うどん		760 kcal 30.3 g 31.3 g	食べ物を食べる時は、その味やにおいだけでなく、噛むときの音や食感を感じながら食べてみてください。体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。もやしやきゅうりのしゃきしゃきした感じ、うどんのもっちりとした食感など食材を感じながら食べてみてください。
		主菜 // (肉もやし)	豚肉		小松菜	ねぎ にんにく もやし しいたけ	砂糖	サラダ油 ごま油		
		主菜 // (小袋 めんつゆ)								
		副菜 ごぼうとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	ごま サラダ油 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			砂糖 小麦粉	サラダ油		
23(水)	海藻の仲間「ひじき」	主食 ひじきごはん	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	722 kcal 31.0 g 17.3 g	「ひじき」は、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。ひじきには骨や歯を作るカルシウムがたくさん含まれています。日本ではひじきをよく食べますが、世界中ではあまり食べないそうです。
		主菜 厚焼き卵	鶏卵				砂糖 でんぷん	サラダ油		
		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				
		副菜 にらとじゃがいものみそ汁	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						
24(木)	スパイスで食欲を出そう	主食 はちみつパン					パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖		849 kcal 37.0 g 26.5 g	今日はソテーにカレー粉を入れ食べやすくしています。カレー粉は、30種類以上のスパイスを組み合わせて作られます。食欲増進の効果があるので、これからの暑い時期にもおすすめです。
		主菜 白身魚のチーズマヨ焼き	しいら	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ		ドレッシング(大豆)		
		副菜 じゃがいもとコーンのカレーソテー	ハム		にんじん	とうもろこし にんにく	じゃがいも	サラダ油		
		副菜 トマトとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん トマト さやいんげん	玉ねぎ キャベツ				
		その他 牛乳		牛乳						
25(金)	チンジャオロースとは?	主食 ごはん					米		839 kcal 30.5 g 24.1 g	チンジャオロースは中国の料理で、ピーマンと豚肉の千切り炒め、という名前の意味があります。チンジャオロースの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。そのカロテンですが、油と一緒にとることで吸収されやすくなりますので、今日のような炒め物などはおすすめです。
		主菜 揚げえびシューマイ(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		
		副菜 チンジャオロース	豚肉(牡蠣)		ピーマン パプリカ	しょうが にんにく だしのこ しいたけ	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 わかめとえのきたけのスープ	わかめ		ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	春雨	ごま		
		その他 チーズ		チーズ						
28(月)	主食にごはんを食べよう	主食 ごはん					米		814 kcal 33.3 g 19.6 g	日本には梅雨があり、夏は気温が高くなるため、稲が育つにはよい気候です。そのため、日本ではお米を主食としています。お米は、ゆっくり消化するため腹持ちもよく、朝ご飯におすすめです。
		主菜 さわらのごまみそ焼き	さわら みそ			しょうが		ごま		
		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)				
		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						
29(火)	キプロス共和国献立	主食 ピタパン					小麦粉 砂糖		744 kcal 37.9 g 33.4 g	今月のキプロス料理は、キプロスでよく食べられているピタパンです。給食では、ピタパンにスプラキとサラダをはさんで食べます。コロカシとは、タロイモのことで、肉、野菜と一緒にトマトソースで煮込んだ料理もよく食べられます。給食ではコロカシのかわりに里いもを使用しました。
		主菜 // スプラキ(豚肉のハーブ炒め)	豚肉			オレガノ		サラダ油		
		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			
		副菜 コロカシとチキンのトマト煮込み	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			
30(水)	なすの美味しい季節です	主食 かきあげ丼(ごはん)					米		917 kcal 30.4 g 29.1 g	野菜の中で なすほどツヤツヤとした野菜はあまりないですね。その独特の紫から「なす紺」という色を表す言葉が生まれました。なすは、これからがおいしい季節です。皮をまだらにむいていますので、なす嫌いの人も食べやすいのではないのでしょうか。一口でも食べてみましょう。
		主菜 // (野菜かきあげ)	(大豆)		にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	サラダ油		
		主菜 // (小袋 天丼のたれ)								
		主菜 豚肉と野菜の甘味噌炒め	豚肉(牡蠣)		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく だしのこ なす	砂糖	サラダ油		
		副菜 にらと卵のすまし汁	鶏卵 だしかつお節		にんじん にら	えのきたけ ねぎ	でんぷん			