

6月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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

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

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	一口メモ
1(木)	調理パンを味わおう	主食 ミルクトースト 主菜 じゃがいものカレースープ煮 副菜 シーフードサラダ その他 夏みかんゼリー その他 牛乳		脱脂粉乳 コンデンスミルク(乳)	にんじん アスパラガス	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ とうもろこし レモン	小麦粉 砂糖	ショートニング サラダ油	773 kcal 32.1g 21.4g	ミルクトーストやピザトースト、揚げパンなどの調理パンが給食に出ることがありますが、このような調理パンは、給食室で食パンやコップパンに手を加え、手作りにされています。作ってくださる方に感謝しながら食べましょう。
2(金)	歯と口の健康週間①	主食 ご飯 主菜 かつおの玉ねぎソースかけ 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 新じゃがのそぼろ煮 その他 牛乳			かつお 昆布 にんじん さやいんげん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 でんぷん 砂糖	ショートニング サラダ油	859 kcal 38.4g 15.5g	6月4日から6月10日までの1週間は『歯と口の健康週間』です。それに伴い今週は、よく噛んで食べることを目的に歯ごたえのある食材を献立に取り入れました。第1日目は、火を加えると身が締まり噛みごたえが出る『かつお』を使った料理の登場です。
5(月)	朝食レシピ優秀賞	主食 和風ピビンパ丼(ご飯) 主菜 // (ピビンパの具) 副菜 豆もやしのキムチ和え 副菜 野菜と春雨のスープ その他 牛乳		みそ 豚肉 牛肉 油揚げ(大豆)		にんにく しょうが ごぼう しいたけ 大豆もやし きゅうり にんにく しょうが りんご	米 しらたき 砂糖	サラダ油 ごま油	812 kcal 31.4g 23.5g	下野市では「朝食簡単レシピ」を毎年、児童・生徒から募集しています。今月は平成28年度の中学校の部・優秀賞に選ばれたものの中から南河内中 黒川璃子さんが考えた『野菜と春雨のスープ』を給食に取り入れました。スープの中には焼き豚、キャベツ、トマト、スナップエンドウと春雨が入り、最後に溶き卵を加えています。
6(火)	歯と口の健康週間②	主食 きなこ揚げパン 主菜 チーズ入りスクランブルエッグ 副菜 ワンタンスープ その他 プルーン その他 牛乳		きなこ(大豆) 脱脂粉乳 鶏卵 白いんげん豆 チーズ(乳)	グリーンピース	とうもろこし	小麦粉 砂糖	ショートニング サラダ油	824 kcal 32.7g 32.7g	ブルーの和名は『セイウスマモ』といいます。旬にあたる7~9月頃には、生のもも出回りますが、ドライフルーツやジャム、シロップなど加工品になることが多いフルーツです。給食では、噛む力をつけるために、乾燥させた噛みごたえのあるタイプを選びました。
7(水)	歯と口の健康週間③	主食 ご飯 主菜 さばのピリ辛焼き 副菜 ごぼうとエリンギの炒め物 副菜 大根と高野豆腐のみそ汁 その他 レモンゼリー その他 牛乳		さば	のり	にんにく	米 砂糖	ごま油 ごま	785 kcal 34.4g 21.3g	食物繊維がたっぷり取れて、噛みごたえのある『ゴボウ』と『エリンギ』を使った かみかみメニュー『ごぼうとエリンギの炒め物』です。香りの良いごま油でゴボウとエリンギを炒め、塩・こしょうで味付けしました。よく噛んで食べてください。
8(木)	歯と口の健康週間④	主食 冷やし肉もやしうどん(めん) 主菜 // (めんつゆ) // (肉もやしの具) 副菜 ごぼうとひじきのサラダ その他 チーズドック その他 牛乳		だしけずりぶし(さば いわし) 豚肉		ねぎ にんにく もやし きゅうり ごぼう(ごぼう) し(りんご) えんどう	うどん(小麦)	砂糖 サラダ油 ごま油	750 kcal 31.0g 29.2g	『冷やし肉もやしうどん』は、ちょうど良い歯ごたえに茹で上げたうどんを水で冷やし、さらに下味をつけた薄切りの豚肉と野菜を炒めて、その具をのせて食べます。麺の歯ごたえを楽しみながら食べてください。
9(金)	歯と口の健康週間⑤	主食 五穀米ご飯 主菜 鶏肉のから揚げ 副菜 もやしときゅうりのピリ辛和え 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳		鶏肉		しょうが にんにく きゅうり もやし	米 小麦 もちきび もちあわ アマラン サス ごま	ごま油	870 kcal 32.8g 30.4g	米に5種類の雑穀(大麦・もちきび・もちあわ・アマラン・サス・白ごま)を加えて炊き上げた『五穀米ご飯』は、白米より噛みごたえがあります。そのため、自然と噛む回数が増えます。また雑穀には食物繊維が多く含まれているので、腸の調子を整える作用もあります。
12(月)	県民の日地産地消ウィーク①	主食 ひじきかんぴょうご飯 主菜 とちまるくん厚焼卵 副菜 もやしと小松菜のおひたし 副菜 にらと玉ねぎのみそ汁 その他 牛乳		鶏肉 油揚げ(大豆) ひじき	にんじん グリンピース	しいたけ かんぴょう (りんご)	米 砂糖	サラダ油	740 kcal 30.1g 16.5g	栃県民の日(6月15日)を含む1週間は地産地消ウィークです。この1週間は、栃木県や下野市でとれる食材を使って給食を提供します。1日目の今日は、下野市産のかんぴょうが入っている混ぜご飯です。厚焼卵には栃木県のキャラクター とちまるくん の焼き印が入っています。
13(火)	県民の日地産地消ウィーク②	主食 ご飯 主菜 餃子の甘酢あんかけ(3個) 副菜 豚肉ともやしの炒め物 副菜 小松菜とトマトの卵スープ その他 牛乳		豚肉 鶏卵	にら	キャベツ ごぼう かんぴょう ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 砂糖 でんぷん	ごま油 サラダ油	848 kcal 28.3g 24.6g	餃子で有名な栃木県ですが、みなさんの家でもよく食べる料理ではないでしょうか。ところで本日の給食の餃子は、キャベツやニラといった定番の材料だけでなく、下野市の特産品、ゴボウやカンピョウも入っています。地元野菜で作った餃子を味わってください。
14(水)	県民の日地産地消ウィーク③	主食 ご飯 主菜 豚肉の南部焼き 副菜 きゅうりとわかめの梅かつお和え 副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁 その他 牛乳		豚肉		きゅうり 梅干し	米 砂糖	ごま	795 kcal 32.5g 24.7g	栃木県は恵まれた土地、気象条件等を生かして、さまざまな農産物が作られています。畜産物においても生乳生産量が全国第2位、乳用牛の飼養頭数が2位、肉用牛が6位、豚が8位に位置する全国でも有数の畜産県です。
15(木)	県民の日地産地消ウィーク④	主食 米粉パン 主菜 ほんもろこフライ(3尾) // (タルタルソース) 副菜 アスパラガスのソテー 副菜 県産野菜のポークビーンズ その他 県民の日デザート その他 牛乳		脱脂粉乳 もろこ 大豆		赤ピーマン ビクルス 玉ねぎ レモン (りんご)	米粉 砂糖(小麦) パン粉 小麦粉	マーガリン ショートニング サラダ油	802 kcal 34.7g 28.6g	ホンモロコは琵琶湖原産の川魚ですが、最近では栃木・群馬・埼玉・茨城の4県の県境にまたがる渡良瀬遊水池での養殖が行われています。骨が柔らかく、頭から尾っぽまで丸ごと食べられるので、カルシウムをしっかり摂ることができます。海なし県の栃木でも、地元産の魚としていただけるのは、とてもうれしいことです。

6月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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	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	一口メモ	
16(金)	県民の日 地産地消 ウィーク ⑤	主食 ご飯 主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ 副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え 副菜 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 その他 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	米 米粉 砂糖 サラダ油 ごま ごま油 ごま	849 kcal 29.8g 24.2g	豚肉はビタミンB1がとても豊富で、牛肉の約10倍含まれています。ビタミンB1は疲労回復ビタミンとも呼ばれる栄養素で、筋肉に溜まっていく疲労物質、乳酸を取り除いてくれるので、疲れや夏バテ、激しい運動をしている人には食べてほしい食材です。	
20(火)	フランスの郷土料理 ラタトゥイユ	主食 コッペパン 主菜 ブルーベリージャム 主菜 鶏肉のハーブ焼き 副菜 ラタトゥイユ 副菜 あさりのチャウダー その他 牛乳	鶏肉	牛乳	ニンニク 玉ねぎ なす スズキキニ	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉 砂糖	小麦粉 砂糖 ショートニング 砂糖 バター(乳)	863 kcal 34.6g	ラタトゥイユは、フランス南部、プロヴァンス地方の野菜煮込み料理です。なすやピーマンやズッキーニといった夏野菜を炒め、さらにトマトを入れ煮込んで作ります。また、旨みを出すためベーコンやニンニクを使います。食べ慣れない料理かもしれませんが、残さないように食べましょう。	
21(水)	海藻の仲間 もずく	主食 ご飯 主菜 焼きカラフトししゃも(2尾) 副菜 いり鶏 副菜 もずくと卵のすまし汁 その他 アセロラゼリー その他 牛乳	鶏肉	カラフトししゃも	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん ししいたけ	ごんやく 砂糖	米 砂糖 サラダ油 でんぷん サラダ油	804 kcal 31.6g 21.8g	もずくは海藻の仲間です。もずくの由来は、もずくが他の海藻に付いて生育することから、「藻に付く」という意味で「もずく」と呼ばれるようになったそうです。今日はすまし汁に入れてみましたが、独特の粘りと、つるつとした喉ごしがたまりません。	
22(木)	色々な形 を楽しもう マカロニ	主食 食パン 主菜 チョコクリーム 主菜 さわらのマヨネーズ焼き 副菜 オニオンフライサラダ 副菜 マカロニスープ その他 牛乳	小麦粉	練乳(乳)	さわら(大豆)	小麦粉 チーズ(乳)	ハセリ	小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	791 kcal 35.6g 29.2g	マカロニはスパゲティに並ぶイタリアの代表的なパスタのひとつです。内部に穴が開いた円筒状のものが一般的ですが、今日のスープに入っているのは、アルファベットのように形をしたマカロニです。他にも車輪の形をしたものや貝殻の形をしたものなど色々あります。	
23(金)	アーモンド の効用	主食 挽肉と豆のカレー(麦ご飯) 主菜 // (挽肉と豆のカレー) 副菜 アーモンドサラダ その他 チーズ その他 牛乳	牛肉 豚肉 レンズ豆 大豆	脱脂粉乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ パナナ りんご	小麦粉 砂糖	米 押麦 小麦粉 砂糖 サラダ油 ごま アーモンド	909 kcal 30.4g 29.2g	6つの食品群に分けるとアーモンドは、エネルギーになる働きをする6群の食品で種実類の仲間になります。その他に期待される栄養素はビタミンEです。ビタミンEには、活性酸素による体細胞や血管の酸化を防ぐ抗酸化作用があるので、老化の予防に役立ちます。	
26(月)	美味しい きゅうりの 選び方	主食 ご飯 主菜 いか天井(いか天ぷら) 副菜 // (タレ) 副菜 きゅうりとわかめとしらすの酢の物 副菜 豚汁 その他 牛乳	いか	わかめ しらすぼし	にんじん	きゅうり	砂糖 砂糖 砂糖	米 小麦粉 小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖	873 kcal 33.1g 26.0g	きゅうりは95%以上が水分で、栄養を期待するよりも、シャキシャキした歯切れの良さやみずみずしさを味わう野菜といわれています。選ぶ時には全体にハリがあり、表面の緑色が濃いものを選びましょう。多少曲がっていても問題ありませんが、できるだけ太さが均一のものが良いです。	
27(火)	コールスロー サラダを味わ おう	主食 米粉パン 主菜 彩り野菜のトマトスパゲティ 主菜 ハンバーグ 副菜 コールスローサラダ その他 牛乳	小麦粉	脱脂粉乳	ベーコン(豚肉)	チーズ(乳)	黄ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ えだまめ	米粉 砂糖 (小麦) マーガリン ショートニング スパゲティ(小麦) 砂糖 砂糖	848 kcal 36.3g 29.4g	コールスローサラダは細かく切ったキャベツを材料にしたサラダで、他にニンジンなどを入れたりもします。ドレッシングは通常、サラダ油と酢を合わせて作るシンプルなものですが、マヨネーズを加えて和える場合もあります。
28(水)	鮭ちらしを 味わおう	主食 鮭ちらし 主菜 // (きざみのり) 主菜 豆腐と海藻のサラダ(豆腐) 副菜 // (海藻サラダ) 副菜 // (ドレッシング) 副菜 かんぴょうの卵とじ汁 その他 レモンガスタードタルト その他 牛乳	鮭	のり	豆腐	わかめ 小わかめ こんぶ とさかのり	にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし	米 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	821 kcal 32.9g 22.7g	鮭ちらしは炊き上がったご飯に酢を混ぜ込み、さらにほぐした鮭と細かく刻んだタケノコが入ります。酢飯にしてあるので、さっぱりした味で食が進むと思います。小袋のきざみのりをつけましたので、ご飯に散らして食べてください。	
29(木)	旬の野菜 レタスを味わ おう	主食 ツナサンド(コッペパン) 主菜 // (ツナサンドの具) 副菜 マセドアンサラダ 副菜 レタスとトマトのスープ その他 パインヨーグルト その他 牛乳	小麦粉	脱脂粉乳	まぐろ(大豆)	ローズハム(卵 大豆 豚肉)	にんじん	小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	760 kcal 29.5g 30.8g	高原野菜の代表格といえば『レタス』でしょう。生野菜としてサラダに使われることの多い野菜ですが、歯ごたえが残る程度に加熱して食べても美味しいです。今日の給食では、他の食材をあまり入れずにシンプルなスープにしてみました。	
30(金)	とろみの 正体は何 だろう	主食 ご飯 主菜 えびシューマイ(3個) 副菜 大根ときゅうりのピリ辛あえ 副菜 鶏八宝菜 その他 牛乳	えび たら	鶏肉 いか えび うすら卵	にんじん	きゅうり 大根	にんじん さやえん どう	玉ねぎ 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	米 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	778 kcal 33.1g 18.4g	八宝菜やスープなど、汁物にとろみをつけたい時にはデンプンをよく使います。一般的には片栗粉という名前で売られていますが、昔はこの名のとおり、ユリ科のカタクリの根茎から片栗粉が作られていました。現在はジャガイモを原料にしてデンプンを取り出し、作られたものが主流になっています。