

# 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

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脂質	一口メモ
3(月)	旬を味わおう かつお	主食 ご飯					米		841 kcal 38.9 g 19.0 g	今日のかつおの旬は4~6月です。給食室ででん粉をつけて、揚げました。新玉ねぎ入りの甘酸っぱいソースがかかっています。今月は食育月間です。旬や地域の食品を使った献立ができません。健康に過ごすにはどうしたらよいか考え、実践してみましよう。
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			
副菜 小松菜ののり和え			のり	小松菜 にんじん	もやし					
副菜 さつまい		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							
4(火)	歯と口の健康週間	主食 チーズトースト		チーズ			パン(小麦・乳)		836 kcal 34.3 g 28.1 g	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。ひと口20回を目安に、よくかんで食べましょう。
主菜 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 スズキニ	じゃがいも 砂糖	サラダ油			
副菜 海藻とじゃこのサラダ			ろりめんじゃこ わかめ こんぶ		きゅうり キャベツ		サラダ油			
その他 果物ゼリー					りんご レモン	砂糖				
その他 牛乳			牛乳							
5(水)	かみかみメニュー①	主食 ご飯					米		828 kcal 32.4 g 22.7 g	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事ができます。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よう。
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			
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							
6(木)	かみかみメニュー②	主食 ご飯					米		789 kcal 37.4 g 20.6 g	「かみこたえがあるもの」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、かみこ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			
副菜 たくあん和え		かつお節		にんじん	たくあん もやし きゅうり		ごま			
その他 牛乳			牛乳							
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	821 kcal 30.4 g 22.7 g	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、運動や他の吸収を上げるビタミンDなども大切です。
主菜 子持ちカラフトシヤモフライ(2本)		大豆	カラフトシヤモ		(りんご)		小麦粉 パン粉 だん粉	サラダ油		
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							
10(月)	地産地消ウィーク①	主食 ご飯					米		809 kcal 34.0 g 26.0 g	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			
副菜 小松菜ともやしのおひたし		かつお節		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							
12(水)	地産地消ウィーク②	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	772 kcal 32.9 g 25.6 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。味にくせもない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 牛乳			牛乳							
13(木)	地産地消ウィーク③	主食 冷やし肉もやしうどん(うどん)					うどん		830 kcal 32.5 g 32.5 g	『冷やし肉もやしうどん』は、茹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。麺の歯ごたえを楽しみながら食べてください。
主菜 " (めんつゆ)		だしさば節	だしこんぶ だし煮干し							
副菜 " (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			
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			
14(金)	地産地消ウィーク④	主食 ご飯					米		931 kcal 34.7 g 31.6 g	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			
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(大豆) 鶏卵		小松菜	玉ねぎ					
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								

# 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

## 今月の献立のわらい

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	今日の給食のわらい	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	
17(月)	和風ビビンバをいただきます	主食 和風ビビンバ丼 (ご飯)					米		807 kcal 31.1 g 24.1 g	ビビンバは韓国の混ぜご飯です。「ビビンバ」が語源で、「ビビン」が混ぜる、「バ」がご飯の意味です。 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。	
		主菜 //	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	サラダ油 ごま			
		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 いら	キャベツ えのきたけ 白菜 ねぎ りんご 玉ねぎ にんにく	砂糖	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
18(火)	カレーについて知ろう	主食 チキンカレーライス(麦ご飯)					米 大麦		899 kcal 27.5 g 25.8 g	カレーという名前は、インドのタミール語でソースや汁を意味する「カリ」から来ています。日本にはイギリスから伝わりました。学校では、数種類のルウとカレー粉を入れて作ります。ルウは、小麦粉を油脂(主にバター)で炒めた炒め粉のことで、ソースにとろみがつきます。	
		主菜 //	鶏肉 大豆		にんじん	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 カレールウ(小麦 豚肉 りんご 大豆)	サラダ油			
		副菜 アーモンドサラダ			キャベツ ハフリカ	きゅうり とうもろこし		アーモンド			
		副菜 オレンジ(1切れ)				オレンジ					
		その他 牛乳		牛乳							
19(水)	新しょうがとは?	主食 ご飯					米		777 kcal 31.1 g 15.6 g	1年中出回っているしょうがですが、夏に出回るしょうがを「新しょうが」といい、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、今日のように漬けたりするとおいしいです。	
		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			
		副菜 キャベツときゅうりの新しょうが漬			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							
20(木)	朝食レシピ優秀作品(国分寺中)	主食 黒糖パン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		838 kcal 31.0 g 26.7 g	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ア料理です。	
		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			
		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			
		副菜 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト							
		その他 牛乳		牛乳							
21(金)	チンジャオロースとは?	主食 ご飯					米		861 kcal 34.9 g 26.5 g	青椒肉絲は、中国の代表的な料理です。「チンジャオ」はピーマン、「ロー」は肉、「スー」は千切りという意味です。「ピーマンが苦手」という人も食べやすい味付けになっています。	
		主菜 揚げぎょうざ(3個)	豚肉		いら	キャベツ ねぎ にんにく	小麦粉 砂糖	ごま油 サラダ油			
		副菜 チンジャオロースー	豚肉 (カキ)		ピーマン ハフリカ	しょうが にんにく だけのこ ししいたけ	砂糖 でん粉	サラダ油			
		副菜 わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん ほうれん草	ねぎ		ごま			
		その他 チーズ		チーズ							
		その他 牛乳		牛乳							
24(月)	旬の魚「あじ」を味わおう	主食 ご飯					米		776 kcal 34.2 g 19.8 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、クセがなく味が良いことから、「あじ」という名前がつけました。	
		主菜 あじのねぎ塩焼き	あじ			ねぎ		ごま油			
		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							
25(火)	火を通しておいしいレタス	主食 ツナサンド(食パン)					パン(小麦・乳)		869 kcal 30.7 g 33.5 g	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てみました。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 //	まぐろ		きゅうり 玉ねぎ		ドレッシング(大豆)				
		副菜 カラフルポテト	ハム		さやいんげん にんじん	とうもろこし	じゃがいも	マーガリン			
		副菜 レタスとトマトの卵スープ	鶏卵		にんじん トマト	玉ねぎ レタス	でん粉				
		その他 シークワーサーゼリー			シークワーサー	砂糖					
		その他 牛乳		牛乳							
26(水)	旬を味わおうメロン	主食 ご飯					米		861 kcal 34.2 g 25.1 g	今日のメロンは、「アンデスメロン」という品種のメロンです。アンデスという名前は、「アンデス山脈」とは関係なく、「安心ですメロン」からきているそうです。	
		主菜 マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		グリーンピース	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油			
		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			
		副菜 メロン				メロン					
		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)	パスタオイル(乳)	803 kcal 32.3 g 26.7 g	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。	
		主菜 //	ベーコン	チーズ	にんじん ハフリカ トマト	にんにく 玉ねぎ スズキ二 枝豆 (大豆)	砂糖	サラダ油			
		主菜 オムレツ	鶏卵		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		でん粉			サラダ油
		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					
		その他 冷凍パイナップル			パイナップル						
		その他 牛乳		牛乳							
28(金)	豆腐をサラダでいただきます	主食 ご飯					米		882 kcal 35.5 g 28.3 g	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、しょうゆでなくドレッシングで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			
		主菜 豆腐と海藻のサラダ(豆腐)	豆腐								
		副菜 //	こんぶ わかめ	にんじん	きゅうり もやし						
		副菜 //			(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					
		その他 牛乳		牛乳							