

6月

給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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

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
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	一口メモ
3(月)	お米について	主食 ご飯 主菜 鶏肉のねぎ塩焼き 副菜 わかめの酢の物 副菜 豚汁 その他 お米のムース その他 牛乳	鶏肉	わかめ	にんじん カブの葉	かぶ ねぎ ごぼう	米	砂糖 米粉 水飴	現在皆さんが食べているお米、ご飯は、令和5年度から下野市で作ったお米を、補助していただいています、感謝していただきましょうね、調理員さん達もおいしくお米を炊くことを、日々、頑張っています、米を研ぐのもそうですが、水切り、浸水時間も大事なことなんですよ
4(火)	歯と口の健康週間 かみかみカルシウムアップメニュー	主食 菜飯 主菜 いわしのカリカリフライ(3尾) 副菜 ほうれん草とチキンの和え物 副菜 小松菜とのみそ汁 その他 牛乳	かつお節	いわし	ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ コーン	米 砂糖	砂糖 じゃがいも てんぷん 米粉	「歯と口の健康週間」にちなみ、かみかみのある食品や、カルシウムが多くとれる食品を使った献立です。よくかんで食べると、肥満防止や味覚が発達するだけでなく、食べた物が小さくなり、だ液と混ぜり合って消化を助け、含まれる栄養素もしっかり吸収できるようになります
5(水)	ごまについて	主食 ご飯・チャーハンの具 主菜 春巻き 副菜 ふかひれスープ その他 牛乳	たまご 豚肉 なた (牡蠣)	豚肉	にんじん	ねぎ しいたけ グリンピース	米	春雨 てん粉 小麦 米粉 砂糖	ごまは、がん予防、アルコール代謝促進、高血圧の抑制、血栓予防、動脈硬化予防、血中コレステロールのコントロールなどの効果、効能がありますので、ふりかけにしたり、煮物に入れたり、汁物などに進んで使用しましょう
6(木)	ヨーグルトについて	主食 キャラメル味揚げパン 主菜 マイルドソーセージ 副菜 野菜スープ その他 フルーツのヨーグルト和え その他 牛乳	豚肉 大豆	豚肉	にんじん	キャベツ	パン(小麦・) 砂糖	小麦 サラダ油	ヨーグルトの効果について、なんとなくおなかにも良さそうなイメージを持っている方が多いでしょう、ヨーグルトには腸内環境のバランスを整える大切な善玉菌、乳酸菌の一種でビフィズス菌も同様です乳酸菌の中には悪玉菌の増加を抑制し腸内環境を改善する働きがあります
7(金)	季節を味わう	主食 ご飯 主菜 アジのオイスターマヨ焼き 副菜 ひじき煮 副菜 じゃがいもと豆腐のみそ汁 その他 牛乳	アジ 大豆	ひじき	にんじん	しょうが 玉ねぎ	米	砂糖 こんにやく	汁の実を旬の野菜や魚貝にする、一つの腕の中で、季節を味わうことができます、味噌汁は、煮干しや昆布などでだしを取り旬の食材を実にすれば、季節を味わえます、おいしい味噌汁を作ってみましょう
10(月)	県民の日 地産地消 ウィーク	主食 ご飯 主菜 鶏肉のパーベキュー焼き 副菜 野菜のマリネ 副菜 トマトとベーコンのスープ その他 牛乳	鶏肉		にんじん	きゅうり 玉ねぎ かぶ	マーマレード(いよかん・みかん・夏みかん・オレンジ) てんぷん	サラダ油	今週は、6月15日の県民の日になんで、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。栃木県はトマト生産量全国5位で、県内の全域で生産されています。3月から6月ごろに出荷の最盛期を迎えます
11(火)	県民の日 地産地消 ウィーク	主食 ご飯 主菜 もろのから揚げ 副菜 もやしと青梗菜の酢醤油和え 副菜 ナスの味噌汁 その他 牛乳	もろ		にんじん	しょうが 玉ねぎ	米	てん粉	下野市が生産量日本一を誇るかんぴょうは、寿司以外にもいろいろな料理に利用できることが実は県外ではあまり知られていません。おいしい食べ方を多くの方にも知ってほしいですね。今週はかんぴょうをいろいろな料理で味わいましょう
12(水)	県民の日 地産地消 ウィーク	主食 ご飯・ひじき海苔 主菜 とちまるくん厚焼たまご 副菜 変わりきんぴら 副菜 かぶと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	鶏肉	ひじき 海苔			米 砂糖	砂糖 てんぷん	栃木県は首都圏に近い立地を生かして、多くの野菜を東京などに出荷しています。下野市で多く栽培されているごぼう、ねぎ、かんぴょう、栃木県産の大根やほうれん草など、郷土の恵みを味わいましょう
13(木)	県民の日 地産地消 ウィーク	主食 メープルトースト 主菜 県産野菜のポークビーンズ 副菜 海藻サラダ その他 ミニフィッシュ その他 牛乳	豚肉 大豆	昆布 わかめ	にんじん	にんにく 玉ねぎ かんぴょう	じゃがいも 砂糖	サラダ油	地産地消メニューとして今日の二中は、にんじん、かんぴょう、玉ねぎ、じゃがいも、きゅうり、キャベツなどが学校の近くで、作られて届いています、給食前の下処理の段階でも、廃棄量はほんの少しです、皆さんも食べられる野菜を見極めてみてください
14(金)	県民の日 地産地消 ウィーク しもつけ いっぱい day	主食 ご飯 主菜 豚肉のみそ漬け焼き 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 湯波(ゆば)のたまごとじ汁 その他 県民の日デザート その他 牛乳	豚肉 みそ	昆布	にんじん	かんぴょう きゅうり	米	ごま	栃木県は、151年前の明治6年(1873年)6月15日に、当時の栃木県・宇都宮県の両県が合併して誕生しました。 県民の日デザートは、約35年前から県民の日に合わせて栃木県の給食に登場するスペシャルデザートです

6月

給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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						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	

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	一口メモ
17(月)	伝統的な保存食梅干しについて知ろう	主食 ご飯 主菜 焼き鳥風煮 副菜 小松菜とキャベツの梅和え 副菜 なめこ汁 その他 牛乳					米		894 36.5 28.2 3.2 「梅仕事」という言葉を聞いたことがありますか。梅が旬を迎える季節に自家製の梅干しなどの保存食を作ることです。梅が収穫できるのは、ちょうど梅雨の季節にあたる6月頃です。今日は、梅干しを焼いてうま味を凝縮させた和え物です
18(火)	イタリアの家庭料理ミネストローネを味わおう	主食 食パン 主菜 カレーコロッケ 副菜 きゅうりときのこのサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳					パン(小麦・乳) 小麦 じゃがいも 砂糖		805 32.1 3.6 ミネストローネはイタリアの家庭料理で、家によって作り方や材料もさまざまです。トマトが入っているイメージがありますが、コロンブスによって南アメリカからヨーロッパにトマトが持ち込まれるまでは、トマトは入っていなかったそうです
19(水)	豆をマメに食べよう	主食 挽肉と豆のカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (カレー) 副菜 ハムサラダ その他 ヨーグルト その他 牛乳					米 大麦 カレーパウ(小麦・乳・大豆・バナナ) サラダ油		902 29 25.8 3 今日のカレーにはレンズ豆と白いんげん豆が入っています。豆類には腸内環境をよくする食物繊維が多く含まれていますが、この白いんげん豆には特に多く、その量は食物繊維が多いとされるごぼうやさつまいもの倍以上です
20(木)	レタスについて	主食 チーズサンド(コッペパン) (ジャム・スライスチーズ) 主菜 ジャーマンポテト 副菜 レタスのスープ その他 ソイアイス その他 牛乳					パン(小麦・乳) 砂糖 水飴 砂糖		816 31.9 29.8 3.8 シャキシャキとした歯触りで外葉まで使えますから、捨てずに汁物に使うとよいでしょう。レタスは、ビタミン、カリウム、カルシウム、食物繊維などバランスよく含まれている、芯を切ると白い液体が出てくる、それは、サポニン物質でイライラをしずめる鎮静効果があります
21(金)	ゆかりの季節です	主食 ご飯 主菜 ニシンの照り焼き 副菜 野菜のゆかり和え 副菜 肉じゃが その他 牛乳					米 砂糖		898 35.6 27.4 1.9 赤じそは、ゆかり色ともいわれ、紫色で、夏の季節抗菌作用、防腐効果があるのが特徴です。ゆかりの原料は、赤じそです、色と香りをそのまま生かし、ふりかけ、おにぎりに、漬物、天ぷらのゆかり塩などに使用するとおいしく、試してみてください
24(月)	ピーマンが主役チンジャオロースー	主食 ご飯 主菜 ポーク焼売(3個) 主菜 チンジャオロースー 副菜 わかめとえのきたけのスープ その他 牛乳					米 小麦粉 パン粉 だんご 砂糖 砂糖 だんご ごま		823 32.4 23.3 3.4 チンジャオロースーは中国料理で「ピーマンと肉の細切り炒め」のことです。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、今日のように油で炒める料理がおすすめです
25(火)	煮てもゆでも炒めてもおいしいチンゲンサイ	主食 食パン 主菜 チョコクリーム 主菜 ハンバーグのチーズのせ 副菜 かんぴょうとツナのサラダ 副菜 コンソメスープ					パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳) 砂糖 だんご 砂糖 だんご マカロニ		795 38.7 24.8 3.3 中国野菜の一種チンゲンサイは、シャキシャキとしていてほのかに甘みがあり煮崩れしないのが特徴で、中華料理の他にもどんな料理にも合う万能野菜です。茨城県が全国一の生産量で出荷最盛期を迎えています
26(水)	豆腐をサラダで味わおう	主食 ご飯 主菜 豚肉のしょうが炒め 主菜 ちよい豆腐 副菜 海藻サラダ 副菜 じゃがいものみそ汁 その他 牛乳					米 サラダ油 ドレッシング		852 32.9 25.7 2.6 消化吸収が良い豆腐は、夏バテ気味で食欲がないときに食べやすいですね。豆腐には、木綿豆腐と絹ごし豆腐の2種類があり、今日の豆腐は、舌触りがなめらかな絹ごし豆腐です。冷やっことして食べる以外にも、今日のようなサラダもお勧めです、ドレッシングをかけてどうぞ
27(木)	冷やし中華について	主食 冷やし中華 主菜 串揚げかまぼこ 副菜 フルーツ和え その他 牛乳					人参 コーン グリンピース みかん バイン 桃		813 27.1 3.7 この季節冷やし中華は、食べたい逸品ですね。給食においては、今日の様な提供になってしまっていますが、お家で作る時は、麺の上に、具をたくさん乗せて、マヨネーズ、和からし、紅生姜など色よく並べて作ってみてください
28(金)		主食 主菜 副菜 地区総合体育大会 副菜 その他 その他							