

6月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※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	今月の献立のねらい	
			おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもに エネルギーのもとになる(きいろ)		たんぱく質(g)	一口メモ
			さかな・くまご・魚・肉・卵 だいず・せいひん 大豆製品	ぎゅうにゅうにがうけいひん 牛乳・乳製品・ こぎかな かい 小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど	こめ 米・パン・ めん・いも	あぶら 油・バター ごま		脂質(g)	
日曜	今日の給食のねらい	こんだて	たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質		たんぱく質(g)	
2(月)	 卵をしっかりと食べよう	主食 わかめごはん		わかめ		米 さとう		61.7	日本人は1人が1年間で平均約340	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。
		主菜 厚焼きたまご	たまご	だしさばぶし		さとう でんぶん		25.9	個の卵を食べているそうです。卵には、	
		副菜 チンゲン菜の和風サラダ			チンゲンサイ にんじん もやし		ドレッシング	22.2	良質のたんぱく質や、脂質・ビタミンA	
		副菜 生揚げと野菜のうま煮	とり肉 なまあげ だし かつおぶし		にんじん さやいんげん だいこん たけのこ しいたけ	さとう	サラダあぶら	2.4	群・B群・鉄などたくさんの栄養素が含まれています。	
		その他 牛乳		牛にゅう						
	豚肉で元気がアップ!	主食 豚丼（ごはん）				米		57.5	豚肉に含まれるビタミンB ₁ は疲労回復	豚肉に含まれるビタミンB ₁ は疲労回復に役立つビタミンで、ご飯やパンなどに含まれる糖質を体の中でエネルギーに変える時に使われます。ビタミンB ₁ の多い豚肉と野菜を組み合わせる食べることが大切です。
		主菜 //（具）	ぶた肉 かまぼこ		たまねぎ	さとう しらたき でんぶん		25.2		
		副菜 小松菜とキャベツの浅漬け			こまつな にんじん キャベツ		ごま	16.7		
		副菜 にらと豆腐のみそ汁	とうふ みそ	だしにぼし	にんじん にら だいこん			2.2		
		その他 牛乳		牛にゅう						
	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 ごはん				米		63.6	今日はかみ応えのある食品が多い献立	です。よくかんで食べると、肥満防止や味覚の発達を助けてくれたり、食べ物がだ液と混ざり消化を助け、含まれる栄養素もしっかり吸収できるようになります。
		主菜 いわしの梅煮	いわし		しそ うめ	さとう でんぶん		25.3		
		副菜 えのきのかみかみサラダ			にら にんじん えのきたけ もやし	さとう	ごまあぶら	20.1		
		副菜 塩肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ レモン	さとう じゃがいも しらたき	サラダあぶら スープ(ごまあぶら)	1.5		
		その他 牛乳		牛にゅう						
	ズッキーニについて知ろう	主食 ミニコッペパン ソフトチーズ		チーズ		パン(小麦・乳)		59.1	見た目はきゅうりに似ていて、食べるとな	すに似ているズッキーニ。実はかぼちゃの仲間です。体の老廃物を排出してくれるカリウムが豊富で、ビタミンCやカロテンもバランスよく含んでいます。
		主菜 チキンとズッキーニのトマトペンネ	とり肉		トマト にんにく たまねぎ ズッキーニ	マカロニ さとう	サラダあぶら	26.4		
		副菜 角切野菜スープ	ウインナー		にんじん キャベツ とうもろこし さやいんげん		サラダあぶら	23.9		
		その他 牛乳		牛にゅう				2.6		
	苦手克服!ピーマンの料理	主食 天丼(ごはん)				米		65.8	ピーマンが苦手という人は、ぜひ今日	の和え物を試しに食べてみましょう。ピーマンの苦みや青臭みは、塩もみした後に油を入れたお湯でゆでて冷やすことでピーマンの苦さがかわります。ハムと一緒に和えて食べやすくしました。
		主菜 //（白身魚の天ぷら）	スケソウダラ			こむぎこ でんぶん	サラダあぶら	25.6		
		その他 //（タレ）				さとう		20.0		
		副菜 もやしとハムとピーマンの和え物	ハム		ピーマン にんじん もやし		ごまあぶら ごま	2.4		
		副菜 豚汁	ぶた肉 とうふ みそ だしかつおぶし		にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こんにやく さといも	サラダあぶら			
		その他 牛乳		牛にゅう						
	タッフルコギを味わおう	主食 ごはん				米		55.4	韓国の料理「ブルコギ」は、牛肉で作	る焼肉ですが、テジブルコギだと豚肉に、そしてタッフルコギは鶏肉で作る焼肉です。甘辛い特製ダレに漬け込んだ鶏肉と野菜を炒めた料理です。
		主菜 タッフルコギ	とり肉		にら にんにく たまねぎ ねぎ りんご		サラダあぶら ごま	24.4		
		副菜 きゅうりの中華漬け			きゅうり にんじん	さとう	ごまあぶら	18.2		
		副菜 わかめスープ	とうふ	わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	サラダあぶら スープ(ごまあぶら)		1.9		
		その他 牛乳		牛にゅう						
	スパイスで元気がアップ!	主食 カツカレーライス(麦ごはん)				米 おお麦		69.2	カレーパウダーは、唐辛子やウコンなど、	たくさんのスパイスを組み合わせで作られています。食欲増進の効果があります。カレーパウダーに小麦粉や脂などを加えたものが、おなじみのカールウです。
		主菜 //（カレー）	ぶた肉		にんじん トマト にんにく たまねぎ (ブルーン)	じゃがいも カールウ(小麦・乳・ごま・大豆・ココナッツ・りんご・バナナ・カカオ)	サラダあぶら	20.8		
		主食 //（ロースカツ）	ぶた肉 だいず			でんぶん パンこ	サラダあぶら	24.7		
		副菜 大根とわかめのサラダ		わかめ	にんじん だいこん	さとう	ドレッシング サラダあぶら	2.6		
		その他 牛乳		牛にゅう						
	ガパオライスについて知ろう	主食 ガパオライス(ごはん)				米		66.1	「ガパオライス」はタイ料理です。	炒めた野菜やひき肉を、ナンプラーやオイスターソース等の調味料で味付けして作ります。今日は、ご飯と一緒に炒めた具と目玉焼きを混ぜて食べましょう。
		主菜 //（具）	とり肉 だいず あぶら あげ(牡蠣)		にんじん ピーマン パプリカ にんにく たまねぎ しょうが	さとう	サラダあぶら	30.5		
		主食 //（目玉焼き）	たまご				サラダあぶら	21.3		
		副菜 こんにやくサラダ			にんじん キャベツ とうもろこし	こんにやく	ドレッシング(りんご・レモン・ゆず)	1.8		
		副菜 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
		副菜 牛乳		牛にゅう						
	今が出荷最盛期 とちぎのトマト	主食 はちみつパン				パン(小麦・乳)はちみつ さとう		68.1	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。今日はトマトのスープです。トマトのうま味、グルタミン酸を味わいましょう。
		主菜 さわらのチーズドレッシング焼き	さわら	チーズ 牛にゅう	たまねぎ		ドレッシング(大豆)	28.3		
		副菜 海藻サラダ		こんぶ わかめ	にんじん きゅうり だいこん		ドレッシング	27.0		
		副菜 トマトとベーコンのスープ	ベーコン		トマト にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん			3.0		
		その他 牛乳		牛にゅう						
	栃木県産豚肉の肉団子を味わおう	主食 ごはん				米		64.0	肉団子には、栃木県産の豚肉が使	われています。栃木県は養豚が盛んで、県内全域で営まれています。飼養頭数と産出額で全国10位、年間約59万頭が出荷されています。
		主菜 ミートボール酢豚	ぶた肉 とり肉 だいず		たまねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン たけのこ しいたけ トマト	でんぶん さとう	サラダあぶら	24.1		
		副菜 キムチ和え			にんじん こまつな もやし (りんご)		ごま	21.7		
		副菜 はるさめスープ	とうふ、ハム	わかめ	にんじん ねぎ	はるさめ	ごまあぶら ごま スープ(ごまあぶら)	3.5		
		その他 アーモンド小魚		いわし		さとう	アーモンド			
		その他 牛乳		牛にゅう						

6月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※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。

6月		給食献立予定表		使用食品（ ）は食品に含まれるアレルギーです						エネ		今月の献立のねらい	
				おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもに エネルギーのもとになる(きいろ)		ギー(kcal)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	一口メモ
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・めん・いも	油・バター ごま					
日曜	今日の給食のねらい	こんだて		たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質					
	16(月)	県民の日 地産地消 ウィーク①	主食 にらたまごそばろ井(ごはん)				米		662	栃木県は、明治6年（1873年）6月15日に、当時の栃木県・宇都宮県が合併して誕生しました。県民の日デザートは、36年前から県民の日に合わせて栃木県の給食に登場する1年に1回のスペシャルデザートです。			
			主菜 （具）	ぶた肉 こうやどうふ たまご（牡蠣）		にら しょうが	さとう でんぶん	サラダあぶら	27.3				
			副菜 即席漬け		きゅうり にんじん キャベツ		ごま		20.7				
			副菜 かんぴょうのみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん かんぴょう ねぎ だいこん	じゃがいも		2.4				
			その他 県民の日デザート	豆乳		いちご	さとう						
			その他 牛乳		牛にゅう								
	17(火)	県民の日 地産地消 ウィーク②	主食 ごはん				米		568	今週は、6月15日の県民の日にちなんで、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。栃木県は首都圏に近い立地を生かし、多くの野菜を東京などに出荷しています。			
			主菜 豚肉のチーズおろし煮	ぶた肉	チーズ	しょうが だいこん（みかん・レモン）		サラダあぶら	27.3				
			副菜 小松菜のからし和え			こまつな にんじん もやし			19.4				
			副菜 豆腐のかきたま汁	だしかつおぶし どうふ たまご		にんじん チンゲンサイ しいたけ	でんぶん		1.5				
			その他 牛乳		牛にゅう								
	18(水)	県民の日 地産地消 ウィーク③	主食 ごはん				米		561	今日の鶏肉は、下野市国分寺地区の養鶏家、熊倉さんが育てた鶏です。こだわりの飼料と広い鶏舎で元気に育つ鶏は、肉質がしっかりしていておいしい鶏肉になります。			
			主菜 下野鶏の香味焼き	とり肉		ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	27.1				
			副菜 にらともやしのおひたし	かつおぶし		にら にんじん もやし			18.1				
			副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん だいこん ねぎ			1.9				
			その他 牛乳		牛にゅう								
	19(木)	県民の日 地産地消 ウィーク④	主食 とちあいかのいちごバタートースト			いちご	パン(小麦・乳) さとう	バター	620	とちあいかは2018年に誕生した新しい品種で、半分に切ると中がハートの形になるのが特徴です。今日は栃木県産小麦の食パンに、とちあいかのピューレとバターを塗って焼きました。			
			主菜 ポークビーンズ	だいず ぶた肉		トマト にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう ブラウンルウ(小麦・牛肉・りんご)	サラダあぶら	22.6				
			副菜 キャベツとコーンのサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダあぶら	22.6				
			その他 牛乳		牛にゅう				2.1				
	20(金)	県民の日 地産地消 ウィーク⑤	主食 ごはん				米		587	下野市が生産量日本一を誇るかんぴょう。県外では、かんぴょうが寿司以外にもいろいろな料理に利用できることが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。今日はかんぴょうを塩昆布で和えました。			
			主菜 モロとごぼうの甘辛がらめ	モロ		しょうが ごぼう	でんぶん さとう	サラダあぶら	25.7				
			副菜 かんぴょうの昆布和え		こんぶ	にんじん かんぴょう きゅうり		ごまあぶら	17.3				
			副菜 小松菜と豆腐のみそ汁	あぶらあげ どうふ みそ	だしにぼし	こまつな にんじん ねぎ			1.9				
			その他 牛乳		牛にゅう								
	23(月)	ひんやり おいしい 冷ややつー	主食 ごはん				米		632	冷たくて舌触りの良い豆腐は、夏バテ気味で食欲がないときに食べやすいです。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、のどごしがなめらかな絹ごし豆腐です。			
			主菜 豚肉のみそスタミナ炒め	ぶた肉 みそ		にら しょうが にんにく たまねぎ	さとう	サラダあぶら ごま	28.6				
			主菜 冷ややっこ(豆腐)	どうふ						21.0			
			その他 （小袋しょうゆ）						2.0				
			副菜 五目汁	だしかつおぶし		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	サラダあぶら					
			その他 牛乳		牛にゅう								
	24(火)	オムレツを 味わおう	主食 カレーピラフ	ウインナー		にんじん さやいんげん たまねぎ とうもろこし(ブルー) トマト	米	サラダあぶら	650	オムレツという料理名は、フランス語の「オムレット」からきています。「オムレット」とは、剣を意味するギリシャ語が由来で、オムレツの形が剣に似ていることからこの名前がついたといわれています。			
			主菜 オムレツ	たまご			でんぶん	サラダあぶら	19.2				
			副菜 じゃがいもと玉ねぎのガーリックスープ	ハム		にんじん たまねぎ にんにく	じゃがいも	サラダあぶら	21.1				
			副菜 アセロラゼリー			アセロラ	さとう		2.6				
			その他 牛乳		牛にゅう								
	25(水)	切り干し 大根 について 知ろう	主食 ごはん				米		582	切り干し大根は、大根を細く切って天日で干して乾燥させたものです。干すことで水分が抜けて長期保存ができ、甘みも増しておいしくなります。食物繊維を多く含む、かみどえがあるので歯の健康にも役立ちます。			
			主菜 あじのねぎ塩焼き	あじ		ねぎ		ごまあぶら	27.9				
			副菜 切干大根の煮付け	さつまあげ		にんじん きりばしだいこん	さとう	サラダあぶら	17.6				
			副菜 きのこのみそ汁	だしかつおぶし なまあげ みそ		こまつな にんじん しめじ えのきたけ			2.2				
			その他 牛乳		牛にゅう								
	26(木)	麺類といっ 緒におかずを 食べよう	主食 冷やしサラダうどん(うどん)				うどん		669	暑い日には、のど越しのよい麺料理が食べやすいですが、麺料理だけの食事は栄養のバランスが偏りがちです。夏バテ予防に、肉や魚のおかず、野菜のおかずも組み合わせる食べ方ようにしましょう。			
			副菜 （具）	ハム	チーズ	こまつな にんじん キャベツ とうもろこし			28.6				
			その他 （めんつゆ）	だしかつお節	だし煮干し		さとう		28.3				
			その他 （小袋ドレッシング）					ドレッシング(だいず)	3.4				
			主菜 鶏のから揚げ	とりにく		しょうが にんにく	でんぶん	サラダあぶら					
			その他 牛乳		牛にゅう								
	27(金)	栃木県産 なすの 季節です	主食 ごはん				米		582	6月下旬になると、栃木県ではなすの収穫が始まります。最初にとれるなすは、皮が柔らかくておいしいです。今日は「なす」が苦手な人でも食べられる!』人気の麻婆茄子です。			
			主菜 シューマイ(1個)	ぶた肉		たまねぎ しょうが	ばんこ でんぶん さとう こむぎ		24.5				
			副菜 マーボーなす	ぶた肉		ピーマン にんじん しょうが にんにく なす ねぎ	さとう でんぶん	サラダあぶら	18.6				
			副菜 野菜と豆腐の中華風スープ	どうふ		にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ たけのこ		ごまあぶら スープ(ごまあぶら)	1.8				
			その他 牛乳		牛にゅう								
	30(月)	栄養たっぷり のひじき を食べよう	主食 ひじきごはん	とり肉 あぶらあげ	ひじき	にんじん しいたけ さやいんげん	米 さとう しらたき	サラダあぶら	636	ひじきは、海藻です。春に海から採り、加熱した後に乾燥したものが干しひじきです。根を芽ひじき、茎を長ひじきといいます。カルシウムがたくさん含まれています。			
			主菜 ハンバーグのねぎソース	ぶた肉 とり肉 だいず		たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	でんぶん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	28.3				
			副菜 小松菜のかきたま汁	だしかつおぶし たまご		こまつな ねぎ	じゃがいも でんぶん		23.8				
			その他 牛乳		牛にゅう				2.2				

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 塩分2.5g未満