6月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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

日曜	今日の給食のねらい		献立	おもに 体の組織をつくる あか 1群 魚・肉・卵 大豆製品 おもに たんぱく質を多く含む	2群 牛乳・乳製品・小魚 海そう おもに カルシウムを多く含む	おもに 体の調子を整える みどり 3群 緑黄色野菜 おもに カロテンを多く含む	4群 その他の野菜 果物 おもに ビタミンCを多く含む	おもにエネルギーになる きいろ 5群 穀類・いも類・砂糖 おもに 炭水化物を多く含む	6群 油脂 おもに 脂質を多く含む	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
2(月)	ちりめんじゃこでカルシウムをとろう	主食	わかめご飯		わかめ			米 砂糖		805	ちりめんじゃこは、いわしの稚魚を塩水で煮た後に干して作られます。小さな魚を平らに広げて干した様子が、細かなしわをもつ絹織物のちりめんを広げたように見えることからこの名前になりました。干さないものはしらすといいます。
		主菜	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖 でんぷん		30.6	
		副菜	チンゲン菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	チンゲンサイ	キャベツ	でんぷん	ごま油 ごま	24.5	
		副菜	生揚げと野菜のうま煮	鶏肉 生揚げ だしかつお節		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	3.1	
		その他	牛乳		牛乳						
3(火)	豚肉で元気アップ!	主食	豚丼 （ご飯）					米		828	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て食べることが大切です。
		主菜	〃 （具）	豚肉 かまぼこ			玉ねぎ	砂糖 しらたき でんぷん		31.1	
		副菜	小松菜ともやしのごまおひたし	かつお節		小松菜 にんじん	もやし		ごま	24.3	
		副菜	にらと豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん にら	大根			2.9	
		その他	牛乳		牛乳						
4(水)	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	ご飯					米		841	「歯と口の健康週間」にちなみ、かみ応えのある食品や、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、肥満防止や味覚の発達だけではなく、食べた物が小さくなり、だ液と混ざ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。
		主菜	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖 でんぷん		30.1	
		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	22.5	
		副菜	塩肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	にんにく 玉ねぎ レモン	砂糖 じゃがいも しらたき	サラダ油	1.9	
		その他	牛乳		牛乳						
5(木)	ズッキーニについて知ろう	主食	減量黒食パン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		786	きゅうりのような見た目で、味や食感はなすに似ているズッキーニですが、実はかぼちゃの仲間です。体内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。緑や黄色のズッキーニのほかに花付きで食べるものもあります。
			ソフトチーズ		チーズ					32.9	
		主菜	チキンとズッキーニのトマトペンネ	鶏肉		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ	マカロニ 砂糖	豆乳クリーム(大豆)	28	
		副菜	角切野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ とうもろこし 枝豆(大豆)		サラダ油	3.2	
		その他	オレンジ(2切)				オレンジ				
		その他	牛乳		牛乳						
6(金)	ガパオライスについて知ろう	主食	ガパオライス（ご飯）					米		859	タイ料理「ガパオライス」の「ガパオ」とは、ピザなどでおなじみのハーブ、バジルのことを指します。ガパオライスは、日本語でいうとバジル炒めご飯です。ひき肉と野菜を炒め、いわしから作られるしょうゆ「ナンプラー」で味付けします。炒めた具材と目玉焼きをご飯にのせていただきます。
		主菜	〃 （具）	鶏肉 （牡蠣・いわし）		バジル ピーマン パプリカ	にんにく 玉ねぎ		サラダ油	33.6	
		主菜	〃 （目玉焼き）	鶏卵						26.2	
		副菜	こんにゃくサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにゃく ドレッシング(りんご・レモン・ゆず)		1.9	
		副菜	県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他	牛乳		牛乳						
9(月)	地産地消ウイーク①	主食	ご飯					米		812	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揚げ	モロ			しょうが ごぼう	でんぷん 砂糖	サラダ油	30.7	
		副菜	かんぴょうの昆布和え		昆布	にんじん	かんぴょう きゅうり		ごま油	20.3	
		副菜	小松菜と豆腐のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	だし煮干し	小松菜 にんじん	ねぎ			2.5	
		その他	牛乳		牛乳						
10(火)	県民の日 地産地消ウイーク②	主食	ご飯					米		776	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	豚肉	チーズ		しょうが 大根 （みかん・レモン）		サラダ油	36.5	
		副菜	小松菜の梅かつお和え	かつお節		小松菜	きゅうり 梅(りんご)			21.5	
		副菜	豆腐のかきたま汁	だしかつお節 豆腐 鶏卵		にんじん ほうれん草	しいたけ	でんぷん		2.6	
		その他	牛乳		牛乳						
11(水)	県民の日 地産地消ウイーク③	主食	ご飯					米		797	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	鶏肉			ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	31.9	
		副菜	にらともやしのおひたし	かつお節		にら にんじん	もやし			24.7	
		副菜	栃木の具材たっぷりみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん 小松菜	大根 ねぎ			2.4	
		その他	牛乳		牛乳						
12(木)	県民の日 地産地消ウイーク④	主食	いちごバタートースト				いちご	パン(小麦・乳) 砂糖	バター	802	栃木県のいちごは56年間日本一の生産量を誇ります。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で焼き上げた食パンに、とちあいかのピューレとバターを合わせてトーストしました。
		主菜	トマトとコーンのスクランブルエッグ	ウインナー 鶏卵	牛乳 チーズ	トマト	とうもろこし		サラダ油	30.8	
		副菜	キャベツのスープ	豚肉		ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	32.5	
		その他	牛乳		牛乳					3.1	
13(金)	県民の日 地産地消ウイーク⑤	主食	にらそぼろと卵の二色丼（ご飯）					米		867	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、36年前から県民の日に合わせて登場する、栃木県限定のスペシャルデザートです。
		主菜	〃 （にらそぼろ）	豚肉 高野豆腐 （牡蠣）		にら	しょうが	砂糖		32.5	
		主菜	〃 （いりたまご）	鶏卵				砂糖	サラダ油	25.2	
		副菜	きゅうりの浅漬け				きゅうり しょうが		ごま	3	
		副菜	かんぴょうのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	にんじん	かんぴょう ねぎ	じゃがいも			
		その他	県民の日デザート	豆乳 大豆			いちご	砂糖			
		その他	牛乳		牛乳						

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。

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

6月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
16(月)										
17(火)										
18(水)		振替休日								
19(木)	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		839	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。今日は完熟トマトをスープにしました。トマトのうま味がスープの味を豊かにしてくれます。
		主菜 さわらのチーズマヨ焼き	さわら	チーズ 牛乳	パセリ	玉ねぎ		ドレッシング(大豆)	35.9	
		副菜 海藻サラダ		昆布 わかめ	にんじん	きゅうり 大根	ドレッシング(レモン)		30.6	
		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	玉ねぎ キャベツ 枝豆(大豆)			3.4	
		その他 牛乳		牛乳						
20(金)	スパイスで元気アップ!	主食 ポークカレーライス(麦ご飯)					米 大麦		958	カレーパウダーは、唐辛子やウコンなど数十種類のスパイスを組み合わせて作られています。食欲増進の効果があるので、暑くなるこの時期にもおすすめです。カレーパウダーに小麦粉や脂(あぶら)などを加えたものが、おなじみのカレールウです。
		主菜 〃 (ポークカレー)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ (プルーン)	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ・ココナッツ・カカオ)	サラダ油	28.4	
		副菜 手作り福神漬け				大根 きゅうり れんこん しょうが	砂糖		22.9	
		その他 フルーツ和え				レモン パイナップル 桃	砂糖		3.2	
		その他 牛乳		牛乳						
23(月)		地区総体 給食はありません								
24(火)	ひんやりおいしい冷ややっこ	主食 ご飯					米		834	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、舌触りと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焼き	豚肉 みそ		にら	しょうが にんにく 玉ねぎ	砂糖	サラダ油 ごま	34.3	
		主菜 冷ややっこ(豆腐)	豆腐						22.8	
		その他 〃 (小袋しょうゆ)							2.4	
		副菜 五目汁	だしかつお節		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
25(水)	切り干し大根について知ろう	主食 ご飯					米		828	切干大根は、大根を細く切って天日(てんぴ)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。食物繊維を多く含み、かみ応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		ごま油	37.2	
		副菜 切干大根の煮付け	油揚げ さつま揚げ だしかつお節		にんじん	切り干し大根	砂糖	サラダ油	22.5	
		副菜 きのことたまごのみそ汁	だしかつお節 豆腐 みそ 鶏卵		小松菜 にんじん	しめじ えのきたけ			2.9	
		その他 牛乳		牛乳						
26(木)	麺類におかずを組み合わせて食べよう	主食 冷やし肉もやしうどん(うどん)					うどん		768	暑い日には、のど越しがよく冷たい麺料理が食べやすいですが、そうめんやうどんだけの食事は栄養のバランスが偏ってしまいます。夏バテしないためにも、肉や魚のおかず、野菜のおかずも合わせて食べるようにしましょう。
		主菜 〃 (具)	豚肉		小松菜	ねぎ にんにく もやし	砂糖	サラダ油 ごま油	35.7	
		その他 〃 (めんつゆ)	だしかつお節	だし煮干し			砂糖		23.3	
		主菜 ちくわの磯辺揚げ(3本)	ちくわ	青のり			米粉	サラダ油	4.7	
		副菜 野菜の即席漬け			にんじん	キャベツ きゅうり		ごま		
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
27(金)	タップルコギを味わおう	主食 ご飯					米		827	韓国の料理「プルコギ」は、牛肉で作る焼肉ですが、テジプルコギだと豚肉に、そしてタップ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 タップルコギ	鶏肉		にら	にんにく 玉ねぎ ねぎ りんご		ごま油 ごま	31.5	
		副菜 もやしときゅうりのナムル			人参	きゅうり もやし		ごま油	28.5	
		副菜 わかめスープ	豆腐	わかめ	チンゲンサイ にんじん	ねぎ			3	
		その他 チーズ		チーズ						
		その他 牛乳		牛乳						
30(月)	卵の栄養を知ろう	主食 ひじきご飯	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	しいたけ 枝豆(大豆)	米 砂糖 しらたき	サラダ油	804	卵は、とても栄養が豊富な食材です。卵には、たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維という5大栄養素のうち、ビタミンCと食物繊維以外の栄養が入っています。今日は、かき玉汁に卵を使いました。
		主菜 いわしフライ	いわし				小麦粉 パン粉	サラダ油	31.3	
		〃 (小袋ソース)				(りんご)			28.3	
		副菜 小松菜のかきたま汁	だしかつお節 鶏卵		小松菜	ねぎ	じゃがいも でんぷん		2.9	
		その他 牛乳		牛乳						

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