

6月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【国分寺中学校】

※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	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
2(月)	卵をしっかり食べよう	主食 わかめごはん 主菜 厚焼きたまご 副菜 チンゲン菜の和風サラダ 副菜 生揚げと野菜のうま煮 その他 牛乳		わかめ だしそば節			米 砂糖 砂糖 てんぷん		796	31.1	25.1	3.1	日本人は1人当たり1年間で平均約340個の卵を食べているそうです。ほぼ1日1個の卵を食べている計算になります。卵には、良質のたんぱく質や、脂質・ビタミンA群・B群・鉄等たくさんの栄養素が含まれています。
3(火)	豚肉で元気アップ!	主食 豚丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 小松菜とキャベツの浅漬け 副菜 にらと豆腐のみそ汁 その他 牛乳		豚肉 かまぼこ		玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 砂糖 しらたき てんぷん		764	31.6	19.4	2.8	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。
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 ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 えのきのかみかみサラダ 副菜 塩肉じゃが その他 牛乳		いわし	しそ にら にんじん	梅 えのきたけ もやし	米 砂糖 砂糖 てんぷん		821	30.2	22.6	1.8	「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、肥満防止や味覚の発達だけではなく、食べた物が小さくなり、だ液と混ぜ合わせて消化を助け、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(木)	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 主菜 チキンとズッキーニのトマトペンネ 副菜 角切野菜スープ その他 牛乳		チーズ	鶏肉 トマト	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ キャベツ とうもろこし	パン(小麦・乳) マカロニ 砂糖 マカロニ 砂糖 サラダ油		746	32.4	28.1	3.2	見た目はきゅうりで、味や食感はずきり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。緑色だけでなく、黄色いものもあります。
6(金)	江戸時代に始まった天丼を味わおう	主食 天丼(ごはん) 主菜 // (白身魚の天ぷら) 副菜 // (かきあげ) その他 // (タレ) 副菜 もやしとハムとピーマンの和え物 副菜 豚汁 その他 牛乳		スケソウタラ	大豆 にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう もやし	米 小麦粉 てんぷん 小麦粉 サラダ油	サラダ油	899	32.8	28.8	2.9	天丼は江戸時代後期、東京(当時の江戸)で誕生したそうです。屋台や露店で、天ぷらを井の上に掛けて提供したのが始まりです。ご飯に天ぷらをのせる天丼と、たれを絡めた天ぷらをご飯にのせる天丼があります。今日は、ご飯に天ぷらをのせて、たれをかけて作る天丼です。
9(月)	タップルコギを味わおう	主食 ごはん 主菜 タップルコギ 副菜 きゅうりの中華漬け 副菜 わかめスープ その他 牛乳		鶏肉	にら にんにく 玉ねぎ ねぎ りんご	きゅうり ねぎ	米 小麦粉 てんぷん 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	727	29.5	20.6	2.4	韓国の料理「プルコギ」は、牛肉で作る焼肉です。でも、豚肉で作ると「テジブルコギ」、鶏肉で作ると「タップルコギ」という名前に代わります。甘い特製ダレに漬け込んだ鶏肉を野菜と炒めた料理です。
10(火)	スパイスで元気アップ!	主食 カツカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (カレー) 主菜 // (ロースカツ) 副菜 大根とわかめのサラダ その他 牛乳 その他 はちみつレモン豆乳パンナコッタ		豚肉	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ (ブルーベリー) 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)	米 大麦 小麦粉 てんぷん 小麦粉 サラダ油	サラダ油	962	26.2	30.9	3.5	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られて作られています。食欲増進の効果があるので、気温が上がる今おすすめの料理です。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、カレールウです。
11(水)	ガパオライスについて知ろう	主食 ガパオライス(ごはん) 主菜 // (具) 主菜 // (目玉焼き) 副菜 こんにやくサラダ 副菜 県産乳ヨーグルト その他 牛乳		鶏肉 大豆 油揚げ(牡蠣)	にんじん ピーマン パプリカ	にんにく 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 砂糖	サラダ油	835	36.0	23.1	2.2	「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。
12(木)	今が出荷最盛期とちぎのトマト	主食 はちみつパン 主菜 さわらのチーズドレッシング焼き 副菜 海藻サラダ 副菜 トマトとベーコンのスープ その他 牛乳		さわら チーズ 牛乳	玉ねぎ	にんにく 玉ねぎ しょうが キャベツ	パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖 ドレッシング(大豆)	ドレッシング	845	35.0	32.3	3.7	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。今日はトマトを使ったスープです。トマトのうま味(グルタミン酸)がスープの味を豊かにしてくれます。

6月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【国分寺中学校】

※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

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
--------------	-----------	--------	--------	------

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	使用食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ	
13(金)	栃木県産豚肉の肉団子を味わおう	主食 ごはん 主菜 ミートボール酢豚 副菜 キムチ和え 副菜 はるさめスープ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 にんじん トマト ビーマン にんじん 小松菜 豆腐 ハム わかめ いわし 牛乳	米 玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ もやし (りんご) ねぎ はるさめ 砂糖 アーモンド	831	29.3	25.0	4.2	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。
16(月)	県民の日地産地消ウイーク①	主食 にらたまごそばろ井(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 即席漬け 副菜 かんぴょうのみそ汁 その他 県民の日デザート その他 牛乳	豚肉 高野豆腐 鶏卵 (牡蠣) にら にんじん 油揚げ みそ だし煮干し 豆乳 牛乳	米 しょうが 砂糖 ぜんぶ きゅうり キャベツ じゃがいも いちご 砂糖	861	33.8	24.1	2.9	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、栃木県限定で今日だけ登場するスペシャルデザートです。
17(火)	県民の日地産地消ウイーク②	主食 ごはん 主菜 豚肉のチーズおろし煮 副菜 小松菜のからし和え 副菜 豆腐のかきたま汁 その他 牛乳	豚肉 チーズ 小松菜 にんじん だしかつお節 豆腐 鶏卵 牛乳	米 しょうが 大根 (みかん・レモン) もやし にんじん チンゲン菜 しいたけ ぜんぶ	762	34.4	23.1	1.8	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「地産地消ウイーク」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。
19(木)	県民の日地産地消ウイーク④	主食 とちあいかのいちごバタートースト 主菜 ポークビーンズ 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 牛乳	大豆 豚肉 トマト にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 牛乳	いちご パン(小麦・乳) 砂糖 バター じゃがいも 砂糖 プラウンルウ(小麦・牛肉・りんご) 砂糖 サラダ油	846	33.2	31.5	2.9	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作った食パンに、とちあいかのピューレとバターを合わせて塗ったものをトーストしました。1枚1枚丁寧に作りました。
20(金)	県民の日地産地消ウイーク⑤	主食 ごはん 主菜 モロとごぼうの甘辛がらめ 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 牛乳	モロ 昆布 にんじん 油揚げ 豆腐 みそ だし煮干し 小松菜 にんじん ねぎ 牛乳	米 しょうが ごぼう ぜんぶ 砂糖 かんぴょう きゅうり にんじん 小松菜 にんじん ねぎ	787	32.5	20.5	2.4	下野市が生産量日本一のかんぴょう。県外では、和洋中等の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。おいしい食べ方を広く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。
24(火)	オムレツを味わおう	主食 カレーピラフ 主菜 オムレツ 副菜 じゃがいもと玉ねぎのカーリックスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	ウインナー 鶏卵 ハム 牛乳	にんじん さやいんげん トマト 玉ねぎ とうもろこし (ブルーベリー) にんじん 玉ねぎ にんにく アセロラ 砂糖 牛乳	790	23.1	25.9	3.3	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、オムレツの形状が剣に似ていることからこの名前が付いたといわれています。
25(水)	切り干し大根について知ろう	主食 ごはん 主菜 あじのねぎ塩焼き 副菜 切干大根の煮付け 副菜 きのこのみそ汁 その他 牛乳	あじ さつま揚げ だしかつお節 生揚げ みそ 牛乳	ねぎ にんじん 切り干し大根 小松菜 にんじん しめじ えのきたけ 砂糖 サラダ油	778	35.4	20.8	2.7	切干大根は、大根を細く切って天日(てんび)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、かみ応えがあるので歯の健康にも役立ちます。
26(木)	麺類と一緒に食べよう	主食 冷やしサラダうどん(うどん) 副菜 // (具) その他 // (めんつゆ) その他 // (小袋ドレッシング) 主菜 鶏のから揚げ その他 牛乳	ハム チーズ だしかつお節 だし煮干し 鶏肉 牛乳	小松菜 にんじん キャベツ とうもろこし 砂糖 しょうが にんにく ぜんぶ 砂糖 サラダ油	795	35.2	32.6	3.7	暑い日には、のど越しの良い冷たい麺料理が食べやすいですが、麺類だけの食事は栄養のバランスが偏りがちです。夏バテを予防するためにも、肉や魚のおかず、野菜のおかずも合わせてしっかり食べるようにしましょう。
27(金)	栃木県産なすの季節です	主食 ごはん 主菜 シューマイ(3個) 副菜 マーボーなす 副菜 野菜と豆腐の中華風スープ その他 牛乳	豚肉 豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ しょうが しょうが にんにく なす ねぎ にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ しいたけ たけのこ 砂糖 ぜんぶ ごま油 スープ(ごま油) 牛乳	811	33.1	23.6	2.2	6月末になると、栃木県産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おいしいです。今日は『なすが苦手な人でも食べられる!』と評判の麻婆茄子でなすを味わってください。
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 主菜 ハンバーグのねぎソース 副菜 小松菜のかきたま汁 その他 牛乳	鶏肉 油揚げ 豚肉 鶏肉 大豆 だしかつお節 鶏卵 牛乳	にんじん さやいんげん しいたけ 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ 小松菜 ねぎ 砂糖 ぜんぶ じゃがいも ぜんぶ 牛乳	773	32.7	26.2	2.8	ひじきは、海藻です。春に海から柔らかいものをとり、加熱した後に乾燥させたものが干しひじきです。根の部分を芽ひじき、茎の長い部分を長ひじきといいます。骨や歯を強くするカルシウムがたくさん含まれています。