

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・鶏卵 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

今日の献立のねらい

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	魚・肉・鶏卵 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 たんぱく質 脂質	一口メモ	
1(金)	和風の ピビンバを 味わおう	主食 和風ピビンバ (ご飯)					米		840 kcal 36.6 g 22.1g	ピビンバは韓国のまぜご飯です。「ピビンパブ」が語源で、「ピビン」が混ざる、「パブ」が飯の意味です。 今日はごぼうやしらたきなど、和の食材を使った和風アレンジのピビンバです。具とナムルをご飯に混ぜていただきます。	
		主菜 // (具)	豚肉 油揚げ			にんにく しょうが ごぼう ししいたけ	砂糖 しらたき	サラダ油 ごま			
		副菜 ナムル			にんじん 小松菜	もやし		ごま油			
		副菜 キムチスープ	豚肉 鶏卵 みそ		にんじん いら	キャベツ えのきだけ ねぎ はくさい 玉ねぎ りんご にんにく しょうが		サラダ油			
	その他 牛乳		牛乳								
4(月)	歯と口の 健康週間 ① かみかみ メニュー	主食 ご飯					米		802 kcal 37.5 g 15.4g	今週は「歯と口の健康週間」にちなみ、よくかんで食べたい食品や、歯の健康によりカルシウムが多くとれる食品を使った献立をお届けします。 よくかんで食べると歯が丈夫になり、消化がよくなることで胃腸も元気になり、味覚も発達します。	
		主菜 かつおの新玉ねぎソースがけ	かつお		しょうが さやいんげん	玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	サラダ油			
		副菜 小松菜ともやしの磯香和え	かつお節	のり	小松菜 にんじん	もやし					
		副菜 根菜のごま汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	大根 ねぎ ごぼう	じゃがいも	ごま			
	その他 牛乳		牛乳								
5(火)	歯と口の 健康週間 ② カルシウム たっぷり メニュー	主食 チーズサンド (黒糖食パン)					パン(小麦・乳) 黒糖		820 kcal 33.5 g 29.9 g	歯と口の健康週間2日目は、歯を作るのに必要な栄養素、カルシウムを多く含む牛乳やチーズなどの乳製品、大豆などの食品をとりましょう。 カルシウム不足は歯が弱くなる原因になります。骨を成長させるためにも必要なので、毎日意識してとるようにしましょう。	
		主菜 // (スライスチーズ)		チーズ				マーガリン			
		主菜 ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油			
		副菜 野菜とこんにゃくのサラダ			アスパラガス にんじん キャベツ		こんにゃく ドレッシング(りんご)				
	その他 アップルシャーベット				りんご	砂糖					
	その他 牛乳		牛乳								
6(水)	歯と口の 健康週間 ③ かみかみ カルシウム たっぷり メニュー	主食 ごまわかめご飯		わかめ			米 砂糖	ごま	820 kcal 32.1 g 24.0 g	歯と口の健康週間3日目は、頭から骨まで丸ごと食べられてカルシウムたっぷりのカラフトししゃもです。よくかむことで食べた物が小さくなり、だ液と混ぜ合わせて消化を助けてくれます。含まれる栄養素もしっかり吸収できるようになります。食べ物の栄養を無駄にしないようよくかんで食べましょう。	
		主菜 子持ちカラフトししゃもフライ(2尾)	(大豆)	カラフトししゃも				パン粉 小麦粉 でん粉			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	きゅうり もやし 梅(りんご)		砂糖			
		副菜 いらと卵のみそ汁	豆腐 鶏卵 みそ	だし煮干し	いら	玉ねぎ かんぴょう					
	その他 牛乳		牛乳								
7(木)	歯と口の 健康週間 ④ カルシウム たっぷり メニュー	主食 ご飯					米		810 kcal 31.5 g 25.2g	よくかんで食べると、食べ物の素材の味や歯触りが感じられます。いつものご飯もよくかんでみると甘みを感じますよ。 豆腐を水切りして作る生揚げは、大豆の栄養が凝縮されているのでカルシウムがたっぷりです。	
		主菜 生揚げの中華ソース	生揚げ 豚肉 みそ (牡蠣)		小松菜 にんじん	しょうが にんにく ねぎ ししいたけ	砂糖 でん粉	ごま油			
		副菜 きゅうりの中華漬け				きゅうり	砂糖	ごま油			
		副菜 五目スープ	鶏肉 鶏卵	わかめ	にんじん	キャベツ もやし だけのこ きくらげ	はるさめ				
	その他 牛乳		牛乳								
8(金)	歯と口の 健康週間 ⑤ かみかみ メニュー	主食 いか天井 (ご飯)					米		906 kcal 31.9 g 27.9 g	歯と口の健康週間最終日は、柔らかいのに意外とよくかまないと食べられない食材、いかの天井と、えのきたけを使ったナムルです。 よくかむ習慣を身に付け、早食いににならないよう給食時間20分でちょうど食べ終わるようようにできるようにしたいですね。	
		主菜 // (いか天)	いか				小麦粉 でん粉	サラダ油			
		その他 // (タレ)					砂糖				
		副菜 えのきのかみかみサラダ			いら	えのきたけ もやし	砂糖	ごま油			
	副菜 豚汁	豚肉 だしかつお節 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダ油				
	その他 牛乳		牛乳								
11(月)	県民の 地産地消 ウィーク ①	主食 ご飯					米		786 kcal 32.5 g 24.4g	今週は、6月15日の栃木県民の日にならんで、栃木県や下野市でとれる食材を使ってお届けする「地産地消ウィーク」です。1日目の今日は、栃木県産豚肉を使った炒め物です。みそ汁のいらや小松菜などの野菜も、栃木県で多く生産されています。	
		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 きゅうりの昆布漬け		昆布	きゅうり						
		副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁	みそ 生揚げ だし かつお節		にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ					
	その他 牛乳		牛乳								
12(火)	県民の 地産地消 ウィーク ②	主食 食パン とちおとめジャム					パン(小麦・乳)	いちごジャム	739 kcal 37.0 g 23.1 g	給食のパンは県産小麦「ゆめかおり」を使って作られています。ジャムのいちごは栃木県が生産量日本一です。毎日登場する牛乳の生産量は、北海道に次ぐ全国第2位です。 トマトやアスパラガスなど、栃木の味を味わいましょう。	
		主菜 白身魚の香草パン粉焼き	ホキ	チーズ	パセリ	にんにく	パン粉	オリーブオイル			
		副菜 じゃがいもとアスパラのソテー			アスパラガス	とうもろこし	じゃがいも	マーガリン			
		副菜 トマトとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ		サラダ油			
	その他 アーモンド小魚		かたくちいわし			砂糖	ごま アーモンド				
	その他 牛乳		牛乳								
13(水)	県民の 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		757 kcal 30.9 g 29.5 g	地産地消ウィーク3日目は、「冷やし肉もやしうどん」です。ゆでたうどんを水で冷やし、県産食材の豚肉もやしなどを炒めた具をのせて食べます。 栃木県が全国一の生産量を誇るかんぴょうは、サラダでいただきます。	
		主菜 // (めんつゆ)	だしさば節	だし昆布 だし煮干し							
		主菜 // (肉もやし)	豚肉		にんじん ビーマン	ねぎ ししいたけ にんにく 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(りんご)			
	その他 チーズドック	鶏卵	チーズ 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	サラダ油				
	その他 牛乳		牛乳								
14(木)	県民の 地産地消 ウィーク ④	主食 いらご飯	かつお節		いら 広島菜 京菜 大根菜		米 砂糖	ごま	867 kcal 31.5 g 25.5 g	地産地消ウィーク4日目は栃木県で生産された卵を使ったとちまるくん卵焼きです。 今日からサッカーワールドカップがロシアで開催されるため、サッカーしているとちまるくんの焼き印入りになっています。19日から日本の試合が始まるので、みなさん応援しましょう。	
		主菜 とちまるくんの卵焼き	鶏卵 だしかつお節				砂糖 でん粉	サラダ油			
		副菜 変わりきんぴら	豚肉 さつまいも(魚)		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま サラダ油			
		副菜 いなか汁	みそ だしかつお節 鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	ねぎ かんぴょう	じゃがいも				
	その他 県民の日いちごデザート	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・鶏卵 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
15(金)	県民の 地産地消 ウィーク ⑤	主食 ご飯 主菜 モロのトマトソース煮 副菜 かんぴょうとひじきの煮物 副菜 湯波の卵とじ汁 その他 牛乳	魚・肉・鶏卵 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	813 kcal 35.3 g 20.7g	6月15日栃木県民の日、地産地消ウィーク最終日は、栃木県民のソウルフード、モロの料理です。今日は、下味をつけてから揚げにしたモロに県産トマトで作ったソースをからめていただきます。
18(月)	きゅうりを 味わおう	主食 ご飯 主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ 副菜 きゅうりとキャベツのしょうが漬け 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳	魚・肉・鶏卵 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	818 kcal 28.7 g 20.6 g	下野市はきゅうりの生産が盛んです。一年中出回っていますが、きゅうりの旬は今です。しょうがを細く切って入れているので、味付けは塩のみですが少し辛みがあると思います。
19(火)	火を通して もおいしい レタス	主食 ツナサンド (食パン) 主菜 " (ツナ) 副菜 じゃがいものチーズ煮 副菜 レタスとトマトのスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	魚・肉・鶏卵 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	774 kcal 33.1 g 29.7 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、菌ごたえが残る程度に加熱して食べてもおいしいです。いつもとは違ったレタスの食感を楽しんでください。
20(水)	かんぴょう を食べよう	主食 ご飯 主菜 とうもろこしと一夜干し 副菜 きのこときゅうりのサラダ 副菜 かんぴょうと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	魚・肉・鶏卵 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	782 kcal 34.7 g 22.8g	かんぴょうはユウガオの果肉を細長くむいた後、乾燥させた保存食です。水に戻しながら塩でもみ洗いで使いますが、戻すと約7倍に量が増えます。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。味にくせもなくいろいろな料理に合います。
21(木)		校外学習のため給食なし								
22(金)	オイスター ソースに ついて知 ろう	主食 ご飯 主菜 さわらのオイスターマヨ焼き 副菜 大豆もやしとにらのキムチ和え 副菜 さつま汁 その他 牛乳	魚・肉・鶏卵 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	858 kcal 34.1 g 27.7g	あまり家庭では常時置いてある調味料ではありませんが、中国料理の炒め物などに使います。カキを塩漬にして発酵させ、上ずみを濃縮させて作る中華調味料で、牡蠣油ともいいます。特有の風味とコクを持っているのが特徴です。
25(月)	豆腐を サラダで 味わおう	主食 五目ご飯 主菜 はんぺんチーズフライ 主菜 豆腐と海藻のサラダ (豆腐) 副菜 " (海藻サラダ) 副菜 " (ドレッシング) 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳	魚・肉・鶏卵 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	811 kcal 31.5 g 29.0 g	豆腐のサラダは、豆腐の上に海藻サラダをのせ、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。
26(火)	牛乳の 栄養が 濃縮！ チーズ	主食 ご飯 主菜 えび焼売(3個) 副菜 青椒肉絲 副菜 ワンタンスープ その他 チーズ その他 牛乳	魚・肉・鶏卵 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	873 kcal 34.7 g 24.5 g	成長期の中学生に重要な栄養素がカルシウムで、1日800~1000mgが必要です。牛乳を濃縮して作るチーズには、牛乳の栄養素が詰まっています。そのまま食べるほかにも料理などに使ってとりたい食品です。
27(水)	いわしの 栄養に ついて知 ろう	主食 ご飯 主菜 いわしのごまみそ煮 副菜 にらと焼豚の和え物 副菜 じゃがいものそぼろ煮 その他 牛乳	魚・肉・鶏卵 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	869 kcal 34.3 g 19.7 g	いわしには、脳を活性化させるDHAとEPAという栄養が多く含まれていて、記憶力の向上に役立ちます。今日は骨ごと柔らかく煮つけてあるので丸ごといただくことができますよ。骨や歯を強くするカルシウムもたっぷり含まれます。
28(木)	なすの おいしい 季節です	主食 なすとミートソースのスパゲティ(麺) 主菜 " (ミートソース) 副菜 アーモンドサラダ その他 冷凍パイ その他 牛乳	魚・肉・鶏卵 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	844 kcal 37.4 g 28.8g	野菜の中で なすはほどツツヤとした野菜はあまりないですね。その独特の紫から「なす紺」という色を表す言葉が生まれました。これからはおいしい季節です。一度油で揚げたので、なす嫌いの人も食べられると評判のミートソースをぜひ味わってください。
29(金)	豚肉 を食べ て元氣 アップ!	主食 ご飯 主菜 四川風麻婆豆腐 副菜 パンサンスー その他 みかんシャーベット その他 牛乳	魚・肉・鶏卵 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	894 kcal 35.9 g 28.0g	豚肉はビタミンB1が豊富で、牛肉の約10倍含まれています。ビタミンB1は疲労回復ビタミンとも呼ばれる栄養素です。スポーツをする人や、このごろ疲れがたまっているなど感じる人にもおすすめです。