

# 6月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

使用食品					
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

今月の献立のわらい

骨や歯を  
丈夫にする食事

※ 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	一口メモ
1(水)	歯と口の健康週間・かみかみカルシウムメニュー①	主食 もち玄米ご飯 主菜 豚肉のみそ漬け焼き 副菜 えのきのかみかみナムル 副菜 五目汁 その他 チーズ その他 牛乳							856 kcal	今週は「歯と口の健康週間」にちなみ、よくかんで食べる食品や、歯の健康によい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。今日は、柔らかいのに意外とよくかまないと思われやすい食材、えのきたけを使ったナムルと、もち玄米を混ぜ込んだご飯です。
2(木)	歯と口の健康週間・かみかみカルシウムメニュー②	主食 ツナサンド (食パン) 主菜 // (具) 主菜 コーンシチュー 副菜 大根と昆布のじゃこサラダ // (ドレッシング) その他 牛乳							907 kcal	今日のかみかみカルシウムアップメニューは、昆布とちりめんじゃこの入ったサラダです。ちりめんじゃこのように頭から丸ごと食べられる小魚には、歯や骨を強くするカルシウムが多く含まれています。毎日登場する牛乳や、乳製品もカルシウムが多い食品です。
3(金)	歯と口の健康週間・かみかみカルシウムメニュー③	主食 ご飯 主菜 さんまのオレンジ煮 副菜 茎わかめのきんぴら 副菜 小松菜とえのきたけのみそ汁 その他 牛乳							799 kcal	今日のかみかみカルシウムメニューは茎わかめのきんぴらです。茎わかめもごぼうもしっかり咀嚼(そしゃく)が必要な食品です。やわらかい食べ物が好きで早食いの人は、よくかむ習慣を身につけましょう。また、さんまのオレンジ煮は、骨まで柔らかく煮込んであるのでカルシウムがとれます。
6(月)	カルシウムの多い野菜 小松菜	主食 ご飯 主菜 和風おろしハンバーグ(ハンバーグ) // (ソース) 副菜 小松菜ときゅうりの昆布和え 副菜 どさんこ汁 その他 牛乳							845 kcal	緑黄色野菜である小松菜には、粘膜を丈夫にするカロテンが多く含まれていますが、その他にも小松菜に多いのがカルシウム。野菜の中ではトップクラスです。筋コラーゲンの生成を促すビタミンCも含まれますので、スポーツをする人や成長期の中学生には特に食べてほしい食品のひとつです。
7(火)	ジャージャー麺について知ろう	主食 ジャージャー麺 (麺) 主菜 // (肉みそあん) 主菜 揚げ餃子(2個) 副菜 豆腐のサラダ (豆腐・具材) // (ドレッシング) その他 アーモンド小魚 その他 牛乳							780 kcal	ジャージャー麺は、中国の家庭料理です。豚挽肉と細かく切ったたけのこ、しいたけなどをみそ味にいためて中華めんの上にかけたものです。少しピリ辛の豆板醤の風味が、みそ味をよりおいしく引き立てています。
8(水)	肉じゃが誕生の話	主食 ご飯 主菜 あじの塩焼き 副菜 切干大根の酢じょうゆ和え 副菜 肉じゃが その他 牛乳							847 kcal	肉じゃがは日本の煮込み料理。しかし、見た目にはアイルランドの国民的料理「アイリッシュチュー」に似ています。イギリスに留学していた東郷平八郎が留学先で食べたビーフチューの味を気に入り、日本に帰ってから作らせたからです。
9(木)	朝食レシピ 優秀作品(石橋中)	主食 パインパン 主菜 はんぺんチーズフライ 副菜 大根とチキンのサラダ 副菜 かぼちゃのポタージュ その他 夏みかんゼリー その他 牛乳							820 kcal	下野市では毎年「朝食の簡単レシピ」を生徒から募集しています。今日は昨年度の優秀作品である石橋中学校の生徒のメニューです。みなさんも、朝食をしっかり食べて登校しましょう。
10(金)	大豆から納豆への華麗なる変身	主食 ご飯 主菜 納豆 副菜 もやしと豚肉の炒め物 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳							745 kcal	納豆は、大豆を蒸して納豆菌をつけて発酵させます。納豆のねばりは、納豆菌が大豆のたんぱく質を分解して作るうま味成分・グルタミン酸によるものです。だから、大豆の時よりうま味が大幅に増えておいしくなるのです。
13(月)	県民の日 地産地消 ウィーク①	主食 ご飯 主菜 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ(豚肉) 副菜 // (野菜) // (ドレッシング) 副菜 かんぴょうの卵とじ 副菜 ふりかけ その他 牛乳							859 kcal	今週は、6月15日の栃木県の日。にちな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しゃぶしゃぶをサラダ仕立てでいただきます。
14(火)	県民の日 地産地消 ウィーク②	主食 いちごクリームサンド (食パン) その他 // (クリーム) 主菜 トマトとコーンのスクランブルエッグ 副菜 えび入り水餃子のスープ その他 牛乳							853 kcal	地産地消ウィーク2日目は、どちおとめを使ったサンドイッチです。県産小麦で作った食パンには喜んで召し上がれ！県産トマトをオープンで焼いてうま味を凝縮させたスクランブルエッグもお勧めです。

# 6月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

使用食品					
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

今月の献立のわらい

骨や歯を  
丈夫にする食事

※ 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	一口メモ
15(水)	県民の地産地消ウイーク③	主食 ご飯 主菜 ほんもろこのフライ(2尾) (ソース) 副菜 ならともやしの和え物 副菜 がんもとさつま揚げの煮付け その他 県民の日いちごデザート その他 牛乳	ほんもろこ				米 パン粉	サラダ油 ごま油	881 kcal 33.3 g	地産地消ウイーク3日目は、とてもめずらしい魚、「ほんもろこ」をいただきます。ほんもろこは鯉(こい)の仲間です。関西では高級魚として扱われています。県内では、那珂川町で養殖に取り組んでいます。今日は丸ごとフライにしました。
16(木)	県民の地産地消ウイーク④	主食 米粉パン 主菜 県産豚ミートボールのトマト煮 副菜 ごぼうとツナのサラダ その他 フルーツのいちごヨーグルト その他 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	トマト	たまねぎ しょうが にんにく	米粉パン 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま	899 kcal 35.1 g	地産地消ウイーク4日目は、県産豚肉とトマトを使ったミートボールです。ごぼうサラダは、もちろん給食室で手作りです。ごぼうを牛乳で煮ると、ごぼうの持つ本来の甘味が引き立ちます。毎日飲んでいる牛乳も栃木県産です。
17(金)	県民の地産地消ウイーク⑤	主食 ならそぼろと卵の二色丼(ご飯) 主菜 // (ならそぼろ) 主菜 // (炒り卵) 副菜 ピリ辛きゅうり 副菜 かんぴょうと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	豚肉 高野豆腐 ねぎ		なら	しょうが	米 砂糖	サラダ油 ごま油	834 kcal 33.7 g	地産地消ウイーク最終日は、栃木県産の豚肉とならを使った丼料理です。下野市産のきゅうりを使った漬け物は、ピリ辛風味が暑い時期にピッタリです。みそ汁の中にも県産品がたくさん。いつも食べているご飯のお米は下野市産コシヒカリです。郷土の恵みに感謝していただきます。
20(月)	カレーライスについて知ろう	主食 チキンカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (カレー) 副菜 こんにやくと海藻のサラダ その他 牛乳	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ パナナ	米 押麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油	865 kcal 28.6 g	カレーライスはインド料理を元にイギリスで生まれ、日本で発展しました。日本では省略して「カレー」と呼ばれることが多く、ラーメンと並んで「日本の国民食」と言われるほど人気があります。
21(火)	ジャガイモ料理について	主食 コッペパン 主菜 チーズインハンバーグ 副菜 ジャーマンポテト 副菜 きゃべつのスープ その他 ジャム その他 牛乳	豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ セロリ	パン パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	760 kcal 30.9 g	じゃがいもは、煮ても焼いても炒めてもおいしく食べられる食材です。肉じゃが・粉ふきいも・ポテトサラダ・カレー・シチュー・フライドポテト・マッシュポテト・スープ・コロッケ・じゃがバター・・・みなさんはどんな食べ方が好きですか？
22(水)	あさりについて知ろう	主食 ご飯 主菜 チキンのオープン焼き 副菜 大根ときゅうりの梅じゃこあえ 副菜 あさりと野菜のスープ その他 牛乳	鶏肉			大根 きゅうり 梅	米 パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま	849 kcal 34.5 g	日本では、あさりを古くから食用とし、貝塚などから数多くの貝殻が出土しています。味噌汁・酒蒸し・パスタやクラムチャウダーの具にも使います。貝殻の色が白黒・水色・茶色・紫色など模様や色がはっきりしているもののおいしいとされています。
23(木)	びわについて知ろう	主食 ご飯 主菜 四川風麻婆豆腐 副菜 パンサンスー その他 びわゼリー その他 牛乳	豚肉 豆腐 みそ			ねぎ にんにく	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油	869 kcal 33.9 g	びわは初夏になると青果コーナーに並び始める果物です。生のびわを食べるときは、ヘタを手で持って下のほうから手で皮をむいて食べるのがおすすめです。今日はゼリーでびわのおいしさをいただきます。
24(金)	味噌汁の具について	主食 ご飯 主菜 かつおの薬味ソースかけ 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳	かつお		さやいんげん	ねぎ しょうが にんにく	米 小麦粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油	854 kcal 38.6 g	味噌汁が一番好きな具は？というアンケートの結果、1位は男性女性ともに「豆腐」でした。2位はわかめ、3位は油揚げ。そして、長ネギ・じゃがいも・大根・玉ねぎ・なめこ・・・と続きます。あなたの好きな具は何ですか。
27(月)	豆乳の入ったスープを味わおう	主食 チキンライス 主菜 オムレツのせ 副菜 アーモンドサラダ 副菜 豆乳入りクラムチャウダー その他 牛乳	鶏肉		トマト	たまねぎ とうもろこし グリンピース	米 砂糖 小麦粉	サラダ油 アーモンド	823 kcal 30.1 g	今日のチャウダーには、牛乳の代わりに豆乳が使われています。固めると豆腐になる豆乳には大豆に含まれる栄養素がたっぷり含まれています。昔の豆乳に比べると飲みやすくなり、料理にも使いやすくなっています。
28(火)	ひよこ豆について	主食 フィッシュチーズサンド(コッペパン) 主菜 // (フィッシュフライ・チーズ) 副菜 // (きゃべつソテー・ソース) 副菜 ひよこ豆とコーンのソテー 副菜 トマトのスープ その他 牛乳	ホキ	チーズ		きゃべつ	パン パン粉 小麦粉 小麦粉	サラダ油 バター	790 kcal 33.7 g	ひよこ豆の頭に似ているひよこ豆。日本では「ガルバンゾ」や「エジプト豆」とも呼ばれます。ひよこ豆をよく食べる国インドでは「ダール」と呼ばれる豆料理に使われます。欧米ではサラダとして食べることが多いようです。ひよこ豆は世界中で親しまれている豆です。
29(水)	さわらを知ろう	主食 ご飯 主菜 さわらの紀州焼き 副菜 きゃべつのごまマヨネーズ和え 副菜 豚汁 その他 牛乳	さわら			梅 しょうが	米 砂糖	マヨネーズ ごま サラダ油	861 kcal 36.6 g	さわらは、スズキ目・サバ科に属する海水魚です。成長するに従って「サゴシ」「ナギ」「サワラ」と呼び名が変わります。最大では全長115cm・体重12kgの記録があります。またメスのほうがオスよりも大型になります。西京焼きや唐揚げにして食べることが多いです。
30(木)	なすの美味しい季節です	主食 なすとミートソースのスパゲティ(麺) 主菜 // (ソース) 副菜 イタリアンサラダ その他 レモンカスタードタルト その他 牛乳	豚肉 牛肉	チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ なす	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン	884 kcal 37.3 g	野菜の中で なすほどツヤツヤとした野菜はありません。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、なすが嫌いな人でも食べられると思います。