

# 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						米 もち玄米	856 kcal 34.7 g	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。	
		主菜 豚肉のみそ漬け焼き	豚肉 みそ			しょうが		ごま			
		副菜 えのきのかみかみナムル	かまぼこ		にら	えのきたけ もやし	砂糖	ごま油			
		副菜 五目汁	かつお節 豚肉		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ		じゃがいも			
		その他 チーズ		チーズ							
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)						パン	907 kcal 38.1 g	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。	
		主菜 //	まぐろ			とうもろこし たまねぎ		マヨネーズ			
		主菜 コーンシチュー	ベーコン 豚肉 ホタテ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし		じゃがいも 小麦粉			サラダ油 生クリーム
		副菜 大根と昆布のじゃこサラダ		昆布 ちりめんじゃこ		大根 きゅうり					サラダ油 ごま
		副菜 //	ホタテ	いりこ	赤ピーマン	たまねぎ ねぎ ゆず					砂糖 サラダ油
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						米	799 kcal 30.2 g	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。	
		主菜 さんまのオレンジ煮	さんま			オレンジ	マーマレード 砂糖 でん粉				
		副菜 茎わかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	ごぼう	砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま			
		副菜 小松菜とえのきたけのみそ汁	豆腐 みそ	煮干し	小松菜 にんじん	えのきたけ ねぎ					
		その他 牛乳		牛乳							
6(月)	カルシウムの多い野菜 小松菜	主食 ご飯						米	845 kcal 34.9 g	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。	
		主菜 和風おろしハンバーグ(ハンバーグ)	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	サラダ油			
		副菜 小松菜ときゅうりの昆布和え		昆布	小松菜	きゅうり もやし		ごま油			
		副菜 どさんこ汁	豆腐 みそ かつお節 ホタテ		にんじん アスパラガス	大根 とうもろこし	じゃがいも	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
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)						中華麺	780 kcal 35.8 g	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。	
		主菜 //	豚肉 みそ			しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	でん粉 砂糖	ごま油			
		主菜 揚げ餃子(2個)	豚肉		にら	きゃべつ ねぎ にんにく	砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油			
		副菜 豆腐のサラダ (豆腐・具材)	豆腐	昆布 わかめ		きゅうり					
		副菜 //	かつお節			たまねぎ りんご フルーン	砂糖	サラダ油			
8(水)	肉じゃが誕生の話	主食 ご飯						米	847 kcal 36.0 g	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「アイリッシュシチュー」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シ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。	
		主菜 あじの塩焼き	あじ								
		副菜 切干大根の酢じょうゆ和え			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま			
		副菜 肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
9(木)	朝食レシピ 優秀作品 (石橋中)	主食 パインパン						パン	820 kcal 30.8 g	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。	
		主菜 はんぺんチーズフライ	はんぺん ロースハム	チーズ	にんじん	とうもろこし グリンピース		サラダ油			
		副菜 大根とチキンのサラダ	鶏肉 鶏卵		にんじん	大根 きゅうり		サラダ油 マヨネーズ			
		副菜 かぼちゃのポタージュ		牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	小麦粉	バター 生クリーム			
		その他 夏みかんゼリー		牛乳		夏みかん	砂糖				
10(金)	大豆から納豆への華麗なる変身	主食 ご飯						米	745 kcal 27.8 g	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。	
		主菜 納豆	納豆								
		副菜 もやしと豚肉の炒め物	豚肉		にら	もやし にんにく	でん粉	サラダ油			
		副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	煮干し わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも				
		その他 牛乳		牛乳							
13(月)	県民の日 地産地消 ウィーク①	主食 ご飯						米	859 kcal 36.2 g	今週は、6月15日の栃木県民の日。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。	
		主菜 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ(豚肉)	豚肉 鶏卵					サラダ油 ごま			
		副菜 //			パプリカ	大根 もやし きゅうり					
		副菜 //	鶏卵					サラダ油 ごま			
		副菜 かんぴょうの卵とじ	かつお節 鶏卵		ほうれん草	かんぴょう					
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)						食パン	853 kcal 34.2 g	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さんで召し上がれ！ 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。	
		主菜 //		牛乳			いちご バイナッフル 桃	クリーム			
		主菜 トマトとコーンのスクランブルエッグ	ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	トマト	とうもろこし					
		副菜 えび入り水餃子のスープ	豚肉 えび		にんじん にら	ごぼう きくらげ もやし たまねぎ しょうが	小麦粉	サラダ油 ごま油			
		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

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	おもにカロリーを多く含む	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)	県民の地産地消ウィーク ③	主食 ご飯					米		881 kcal 33.3 g	地産地消ウィーク3日目は、とてもめずらしい魚、「ホンモロコ」をいただきます。ホンモロコは鯉(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。	
		主菜 ほんもろこのフライ(2尾) (ソース)	ほんもろこ					パン粉			サラダ油
		副菜 にとらとやしの和え物	焼豚			にとら	とやし	砂糖			ごま油
		副菜 がんもとさつま揚げの煮付け	かつお節 鶏肉 かんもどき さつま揚げ			にんじん さやいんげん にとら	しいたけ ごぼう 大根	砂糖			
		その他 県民の日いちごデザート	豆乳				いちご	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳							
16(木)	県民の地産地消ウィーク ④	主食 米粉パン					米粉パン		899 kcal 35.1 g	地産地消ウィーク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。	
		主菜 県産豚ミートボールのトマト煮	豚肉 鶏肉 大豆		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 パン粉	サラダ油			
		副菜 ごぼうとツナのサラダ	まぐろ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま			
		その他 フルーツのいちごヨーグルト	ヨーグルト 寒天			いちご みかん	砂糖				
		その他 牛乳		牛乳							
17(金)	県民の地産地消ウィーク ⑤	主食 にとらそぼろと卵の二色丼(ご飯)					米		834 kcal 33.7 g	地産地消ウィーク最終日は、栃木県産の豚肉とにと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。	
		主菜 //	豚肉 高野豆腐 かき		にとら	しょうが	砂糖				
		主菜 //	鶏卵					砂糖			サラダ油
		副菜 ピリ辛きゅうり				きゅうり		砂糖			ごま油
		副菜 かんぴょうと油揚げのみそ汁	かつお節 油揚げ みそ		小松菜 にんじん	かんぴょう ごぼう ねぎ					
		その他 牛乳		牛乳							
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)					米 押麦		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。	
		主菜 //	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ パナナ	じゃがいも 小麦粉	サラダ油			
		副菜 こんにやくと海藻のサラダ	かまぼこ ホタテ	昆布 わかめ		きゅうり	こんにやく 砂糖				
		その他 牛乳		牛乳							
21(火)	ジャガイモ料理について	主食 コッペパン					パン		760 kcal 30.9 g	じゃがいもは、煮ても焼いても炒めてもおおいしく食べられる食材です。肉じゃがが「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・コロケ・じゃがバター...みなさんはどんな食べ方が好きですか？	
		主菜 チーズインハンバーグ	豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ セロリ	パン粉 でん粉 砂糖	サラダ油			
		副菜 ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	バター サラダ油			
		副菜 きゃべつのスープ	ウィンナー		にんじん さやいんげん	きゃべつ とうもろこし		サラダ油			
		その他 ジャム				いちご					
		その他 牛乳		牛乳							
22(水)	あさりについて知ろう	主食 ご飯					米		849 kcal 34.5 g	日本では、あさ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。	
		主菜 チキンのオープン焼き	鶏肉					サラダ油			
		副菜 大根ときゅうりの梅じゃこあえ		ちりめんじゃこ		大根 きゅうり 梅		ごま			
		副菜 あさりと野菜のスープ	あさり 鶏卵		ほうれん草	たまねぎ ねぎ	でん粉				
		その他 牛乳		牛乳							
23(木)	びわについて知ろう	主食 ご飯					米		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。	
		主菜 四川風麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ			ねぎ にんにく	でん粉 砂糖	サラダ油			
		副菜 パンサンスー	鶏卵 焼豚		にんじん	きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま			
		その他 びわゼリー				びわ りんご	砂糖				
		その他 牛乳		牛乳							
24(金)	味噌汁の具について	主食 ご飯					米		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。	
		主菜 かつおの薬味ソースかけ	かつお		さやいんげん	ねぎ しょうが にんにく	米粉 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油			
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	大豆 豚肉	ひじき	にんじん		こんにやく 砂糖	サラダ油			
		副菜 実だくさんみそ汁	豆腐 みそ	煮干し	にんじん 小松菜	大根 ねぎ					
		その他 牛乳		牛乳							
27(月)	豆乳の入ったスープを味わおう	主食 チキンライス	鶏肉		トマト	たまねぎ とうもろこし グリンピース	米 砂糖		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。	
		主菜 オムレツのせ	鶏卵				でん粉	サラダ油			
		副菜 アーモンドサラダ	ロースハム		パプリカ	きゃべつ きゅうり たまねぎ	砂糖	サラダ油 アーモンド			
		副菜 豆乳入りクラムチャウダー	ベーコン 豆乳 あさり		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	バター			
		その他 牛乳		牛乳							
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)					パン		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。	
		主菜 //	ホキ	チーズ			パン粉 小麦粉 でん粉	サラダ油			
		副菜 //				きゃべつ		サラダ油			
		副菜 ひよこ豆とコーンのソテー	ひよこ豆 ベーコン			とうもろこし 枝豆		バター			
		副菜 トマトのスープ	ウィンナー		にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも	バター			
		その他 牛乳		牛乳							
29(水)	さわらを知ろう	主食 ご飯					米		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。	
		主菜 さわらの紀州焼き	さわら			梅 しょうが					
		副菜 きゃべつのごまマヨネーズ和え	竹輪		にんじん	きゃべつ	砂糖	マヨネーズ ごま			
		副菜 豚汁	豚肉 豆腐 みそ かつお節		にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも こんにやく	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
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)					スパゲティ	サラダ油	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。	
		主菜 //	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		サラダ油			
		副菜 イタリアンサラダ			パプリカ	きゃべつ きゅうり		ドレッシング			
		その他 レモンカスタードタルト	鶏卵	牛乳		レモン	小麦粉 砂糖	マーガリン			
		その他 牛乳		牛乳							