

# 6月 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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

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	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
1(月)	「ニシン」について	主食 ご飯 主菜 ニシンのてり焼き 副菜 小松菜ともやしのからし和え 副菜 豚汁 その他 牛乳	ニシン	牛乳	人参	ごぼう 大根 ねぎ	米	サラダ油	783	30.9	20.9	2.6	今までに数回給食に出したニシンですが、ニシンは春に産卵のため「春告魚(はるつげうお)」とも呼ばれる、脂がのって柔らかく、焼き魚・煮物・にしんそばに、適している、卵はお正月によく使われる、(数の子)として知られる。昔北海道石狩、函館、小樽が主産地で、(ニシン御殿)が建つほど取れたそうです。
2(火)	サッカーワールドカップ給食 日本	主食 ココア揚げパン 主菜 豆と鶏肉のトマト煮 副菜 きゅうりとハムのサラダ その他 牛乳	レッドキドニー ひよこまめ 鶏肉	ハム	人参 トマト	玉ねぎ	パン(小麦・乳) 砂糖	サラダ油	848	33.1	30.9	2.8	間もなく、サッカーワールドカップの開幕です。イベントで世界の料理を知るきっかけにはいかがでしょうか?今日は洋風の豆と鶏肉で煮込みました。日本と戦う国は、オランダ、チェルジア、スウェーデンです。応援しましょう。
3(水)	チンゲン菜について知ろう	主食 中華丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 チンゲン菜とたまごのスープ その他 牛乳	豚肉 なた	わかめ	人参 チンゲンサイ	ねぎ	米	サラダ油 ごま油	775	31.7	23.3	3.1	カルシウム、鉄、食物繊維を含むチンゲン菜は、油との相性が良く、一緒に摂ると、吸収率がアップする、脂溶性のビタミンAも含まれます。
4(木)	歯と口の健康週間 3年修学旅行	主食 ご飯 主菜 いわしの梅煮 副菜 野菜のたくあん和え 副菜 肉じゃが その他 牛乳	いわし		しそ	梅	砂糖 てん粉	ごま	814	30.6	19.3	2.5	6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむと、唾液が出て、虫歯や口のおいしさを防いだり、病気を予防する効果もあるといわれています。
5(金)	手作りアップルパイ 2年生のみ	主食 カレーピラフ 副菜 かぼちゃのシチュー その他 手作りアップルパイ その他 牛乳	ハム	鶏肉	人参 グリンピース	玉ねぎ		サラダ油	827	24.1	2.4		この日は、2年生だけの給食です。で、何か手作りの物を作ろうと考えました。そこでアップルパイを作ることになりました。パイ生地りんごの甘煮を詰めて、焼き上げました。
8(月)	新メニュー「チキンのチリソース」	主食 ご飯 主菜 チキンのチリソース 副菜 チンゲン菜ともやしのナムル 副菜 豆腐とわかめの中華スープ その他 牛乳	鶏肉		人参 ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ	てん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	859	30	29.7	3	今日は「チキンのチリソース」です。鶏の唐揚げに、豆板醤・にんにく・生姜・砂糖・しょうゆ・ケチャップで作った甘辛いタレをからめます。
9(火)	オムレツについて	主食 ご飯 主菜 スペイン風具たっぷりオムレツ 副菜 野菜とツナのサラダ 副菜 じゃがいものスープ その他 牛乳	たまご 鶏肉		ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも てん粉 砂糖	サラダ油	781	28.2	3.3		今日のオムレツは、じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、ほうれん草を使用した具だくさんのスペイン風のオムレツです。
10(水)	生揚げの栄養はすごい!	主食 ご飯 主菜 ホッケの照り焼き 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 玉ねぎと生揚げの味噌汁 その他 牛乳	ホッケ	大豆 さつまあげ ひじき	人参 さやいんげん	玉ねぎ ねぎ	米	砂糖	769	35.6	20.2	2.9	いろいろな料理に登場する生揚げは、たんぱく質、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維も豊富で、栄養がグンとアップする、強い味方の食材です。
11(木)	ズッキーニについて知ろう	主食 コロッケバーガー(丸パン) 主菜 // (コロッケ) 副菜 ブロッコリーサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳	豚肉 鶏肉	大豆	人参	キャベツ きゅうり	パン(小麦・乳)	じゃがいも 砂糖 小麦粉 米粉 米粉	840	30.8	32.5		ズッキーニは、ウリ科の植物で、かぼちゃの仲間です。カリウムやビタミンCを含みます。あまりクセがないので、焼いても、煮ても、天ぷらにしても、おいしいです。今日はスープに入っています。
12(金)	切干大根の和えもの	主食 ご飯 主菜 さばのねぎ塩焼き 副菜 切干大根とささみの和えもの 副菜 小松菜とえのきたけの味噌汁 その他 牛乳	さば	鶏肉	人参	切り干し大根 きゅうり	米	ごま油	825	34.5	29.1	2.5	今日の切干大根は、とりのささみと、たまごを使っていないマヨネーズ風味のドレッシング、かくし味に、酢としょう油を混ぜ、仕上げにすりごまを加え、かみごたえのある、和えものにしました。
15(月)	地産地消ウィーク① & 県民の日	主食 そぼろとたまごの二色丼(ご飯) 主菜 // (そぼろ) 主菜 // (いりたまご) 副菜 胡麻酢和え その他 かんぴょうの味噌汁 その他 県民の日デザート その他 牛乳	豚肉 高野豆腐(牡蠣)	たまご		しょうが	米	砂糖	843	33.4	26.2	2.9	今週は「地産地消週間」、更に、今日は「栃木県民の日」です。昨年に続き、栃木県の給食の定番としてテレビでも紹介された、いちご風味の「県民の日デザート」です。

# 6月 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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

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	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
16(火)	地産地消ウィーク②	主食 ご飯 主菜 鶏のピリ辛焼き 副菜 小松菜ともやしの磯香和え 副菜 じゃがいもとツナの煮物 その他 牛乳	鶏肉			ねぎ にんにく	米	ごま油 小麦	884 34.7 29.4 2	今日の鶏肉は下野市国分寺の養鶏家「熊倉さん」の鶏肉を使用した「七味焼き」です。この他、青菜類や玉ねぎ、じゃがいもなど、これから夏へ向けて、どんどん地元の野菜が登場する予定です。
17(水)	地産地消ウィーク③	主食 ご飯 主菜 豚肉のスタミナ炒め 主菜 冷ややっこ その他 // (小袋しょうゆ) 副菜 わかめとたまごのスープ その他 牛乳	豚肉	大豆		しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ	米	ごま油 小麦	771 32.1 22.7 2.6	今日使用する下野市産の野菜は、ほうれん草、人参、玉ねぎ等ですが、この季節のほうれん草は、すぐに大きくなって、虫もつきやすいので、下洗いを慎重にやらなければならないので、調理員さんは丁寧にひと葉、ひと葉洗っています。沢山のキロ数を洗うので感謝です。人参、玉ねぎもとても新鮮です。
18(木)	地産地消ウィーク④ しもつけいっぱい day	主食 ごまきなこトースト 主菜 県産野菜のポークビーンズ 副菜 かんぴょうのフレンチサラダ その他 牛乳	大豆	牛乳			パン(小麦・乳) 砂糖	バター 小麦	864 32.3 31.5 3	生産量「全国1位」の下野市のかんぴょうのサラダです。くせがなく、食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えてくれます。
19(金)		主食 主菜 副菜 副菜 その他								地区総体
22(月)	給食ならではのチキンライス	主食 チキンライス 主菜 オムレツ 副菜 角切り野菜スープ その他 牛乳	鶏肉		人参 トマト	玉ねぎ しめじ	米 ルウ(小麦・乳・りんご)	サラダ油	807 29.2 30.9 3.1	給食のチキンライスは具を炒めて、濃い目に味をつけ、後から炊き立てのご飯に混ぜ込む方法で作っています。
23(火)	ワールドカップ給食オランダ	主食 コッペパン・りんごジャム 主菜 ケベリング(白身魚フライ・たるたるソース) 副菜 チーズサラダ 副菜 トマトウンスープ その他 牛乳		たら 大豆	パセリ	玉ねぎ	米 砂糖		769 30.2 21 3.3	ワールドカップにて日本と対戦する1回目の国は「オランダ」です。オランダでは白身魚のタラを揚げたケベリングといった料理が定番です。トマトウンスープは、トマトのスープという意味で、トマトをオランダ語では、「トマトウン」と言うそうです。
24(水)	キムチについて	主食 ご飯 主菜 豚肉とキムチの炒め物 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 ジャガイモの味噌汁 その他 牛乳	豚肉		人参 ニラ	白菜 しめじ 玉ねぎ	米	サラダ油	838 33.4 26.7 2.7	今日の給食はとでも、「おかず」になるメニューですね。キムチはこの季節元気の源になります。カブサイシンは暑さに負けない力が有ると言われています。炒め物に使うと良いと思います。
25(木)	ワールドカップ給食スウェーデン	主食 はちみつパン 主菜 ハンバーグソースかけ 副菜 フレンチサラダ 副菜 クリーム煮 その他 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく	パン(小麦・乳) はちみつ	砂糖 てん粉	833 34.9 24.3 3.1	ワールドカップで日本と対戦する3回目の国は「スウェーデン」です。スウェーデンでは、ハンバーグやミートボールなどを、クリームソースでたべたりします。
26(金)	梅の季節です!	主食 ご飯 主菜 ソースカツ 副菜 キャベツと小松菜の梅じゃこ和え 副菜 豆腐とわかめの味噌汁 その他 牛乳	豚肉			(ブルー)	米	パン粉 てん粉 砂糖	784 32.6 19.7 2.9	じめじめしやすいこの季節に、お勧めしたい食材といえば「梅」です。クエン酸による疲労回復の効果、更に、食中毒を予防する効果もあるといわれています。
29(月)	なすについて知ろう	主食 ご飯 主菜 春巻き 副菜 ほうれんそうとはるさめ中華サラダ 副菜 豚肉となすの甘味噌炒め その他 牛乳	豚肉		人参	玉ねぎ 生姜 しいたけ	米	春雨 てん粉 小麦粉 砂糖 米粉	829 29.6 23.6 2.3	これからの季節は路地ものなすが収穫できるようになります。水分が多く、つやつやで、おいしいなすです。暑い季節を乗り越えるのにも役立ちます。
30(火)	甘辛揚げについて	主食 ご飯 主菜 豚肉とごぼうの甘辛揚げ 副菜 切り干し大根の酢醤油和え 副菜 たまご入り味噌汁 その他 牛乳	豚肉			にんにく ごぼう	米	米粉 てん粉 砂糖	840 30.5 23.7 2.6	このメニューは、皆さんが好きな給食の中でも上位を争います。お家でも作れるようにお教えします。豚肉は下味を付けて揚げます、ごぼうも煮つけて、甘辛いたれを作りからめて、出来上がり。皆さんも作ってみてください。