

# 6月 給食献立予定表

## 〒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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分	一口メモ		
		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 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂				
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		
2(月)	ちりめんじゃこでカルシウムをとろう	主食	わかめご飯		わかめ			米 砂糖		805 30.6 24.5 3.1	ちりめんじゃこは、いわしの稚魚を塩水で煮た後に干して作られます。小さな魚を平らに広げて干した様子が、細かなしわをもつ絹織物のちりめんを広げたように見えることからこの名前になりました。干さないものは、しらすといえます。
		主菜	厚焼きたまご	たまご				砂糖 だんご			
		副菜	チンゲン菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	チンゲンサイ	キャベツ	だんご	ごま油 ごま		
		副菜	生揚げと野菜のうま煮	鶏肉 生揚げ だしかつお節		にんじん さやいんげん	大根 たけのこ しいたけ	砂糖	サラダ油		
		その他	牛乳		牛乳						
3(火)	豚肉で元氣アップ!	主食	豚丼 (ご飯)					米		828 31.1 24.3 2.9	豚肉に含まれるビタミンB <sub>1</sub> 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 <sub>1</sub> 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。
		主菜	// (具)	豚肉 かまぼこ				砂糖 しらす だんご			
		副菜	小松菜ともやしのごまおひたし	かつお節		小松菜 にんじん	もやし		ごま		
		副菜	にらと豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん にら かぶの葉	かぶ				
		その他	牛乳		牛乳						
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	ご飯					米		841 30.1 22.5 1.9	「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、だ液と混ざり合って消化を助け、含まれる栄養素もしっかり吸収できるようにになります。
		主菜	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖 だんご			
		副菜	えのきのかみかみサラダ			にら にんじん	えのきたけ もやし	砂糖	ごま油		
		副菜	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	砂糖 じゃがいも こんにゃく	サラダ油		
		その他	牛乳		牛乳						
5(木)	ズッキーニについて知ろう	主食	ミニコップパン ソフトチーズ		チーズ			パン(小麦・乳)		754 32.7 28 3.2	きゅうりのような見た目、味や食感はずいぶん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。緑や黄色のズッキーニのほかに花付きで食べるものもあります。
		主菜	チキンとズッキーニのトマトペンネ	鶏肉	バター	トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ ナス	マカロニ 砂糖	サラダ油		
		副菜	角切野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ コーン 枝豆(大豆)		サラダ油		
		その他	ラムネゼリー				レモン	砂糖 粉飴			
		その他	牛乳		牛乳						
6(金)	さまざまな食品からの栄養	主食	天丼(ご飯)					米		875 30.7 25.8 2.7	健康は様々な栄養素によって支えられています。どんなに体に良いといわれる食品でも、そればかり食べていたら栄養が偏ってしまいます。今日の給食は、いろいろな食品を組み合わせたメニューになっています。
		主菜	// (白身魚の天ぷら)	スケソウダラ				小麦粉 だんご	サラダ油		
		副菜	// (野菜かき揚げ)			にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉 ベーキング	サラダ油		
		その他	// (タレ)					砂糖			
		副菜	もやしと小松菜の酢じょうゆ和え			小松菜 にんじん	もやし		ごま油 ごま		
9(月)	タッブルコギを味わおう	主食	ご飯					米		827 31.5 28.5 3	韓国の料理「ブルコギ」は、牛肉で作る焼肉ですが、テジブルコギだと豚肉に、そしてタッブルコギは鶏肉で作る焼肉です。甘い特製ダレに漬けた鶏肉と野菜を炒めた料理です。
		主菜	タッブルコギ	鶏肉		にら	にんにく 玉ねぎ ねぎ		ごま油 ごま		
		副菜	モヤシの中華和え			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま油		
		副菜	わかめスープ	豆腐	わかめ	ほうれん草 にんじん	ねぎ				
		その他	牛乳		牛乳						
10(火)	スパイスで元氣アップ!	主食	ポークカレーライス(麦ご飯)					米 大麦		958 28.4 22.9 3.2	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、暑くなるこの時期にもおすすめです。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、おなじみのカレーうどんです。
		主菜	// (ポークカレー)	豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ (ブルー)		サラダ油		
		副菜	ごま味噌和え	味噌		にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
		その他	フルーツ和え				レモン バイリン 桃 みかん	砂糖			
		その他	牛乳		牛乳						
11(水)	ガパオライスについて知ろう	主食	ガパオライス(ご飯)					米		859 33.6 26.2 1.9	タイ料理「ガパオライス」の「ガパオ」とは、ジャズなどおなじみのハーブ、バジルのことを指します。ガパオライスは、日本語でいうとバジル炒めご飯です。ひき肉と野菜を炒め、いわしから作られるしょうゆ「ナンプレー」で味付けします。炒めた具材と目玉焼きをご飯にのせていただきます。
		主菜	// (具)	鶏肉(牡蠣・いわし)		バジル ピーマン パプリカ	にんにく 玉ねぎ		サラダ油		
		主菜	// (ゆでたまご)	たまご							
		副菜	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにゃく ドレッシング(りんご・レモン・ゆず)			
		副菜	県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
12(木)	今が出荷最盛期とちぎのトマト	主食	はちみつパン					パン(小麦・乳) はちみつ		839 35.9 30.6 3.4	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。今日は完熟トマトをスープにしました。トマトのうま味がスープの味を豊かにしてくれます。
		主菜	イナダのマヨ焼き	イナダ たまご							
		副菜	海藻サラダ	昆布 わかめ	にんじん かぶの葉	きゅうり かぶ	ドレッシング(レモン)				
		副菜	トマトとベーコンのスープ	ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ 枝豆(大豆)				
		その他	牛乳		牛乳						
13(金)	栃木県産豚肉の肉団子を味わおう	主食	ご飯					米		845 30.4 24.3 3.9	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。
		主菜	肉団子	豚肉 鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	だんご 砂糖	サラダ油		
		副菜	キムチ炒め	牡蠣		にんじん にら	もやし しめじ 白菜 キムチ		サラダ油		
		副菜	はるさめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ	はるさめ	ごま油 ごま		
		その他	ミニフィッシュ	いわし				砂糖	アーモンド		
その他	牛乳		牛乳								

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。

# 6月 給食献立予定表

ト野市立 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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分
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	一口メモ
16(月)	県民の日 地産地消 ウイーク①	主食 そぼろと卵の二色丼(ご飯) 主菜 // (そばろ) 主菜 // (いりたまご) 副菜 ツナサラダ 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(牡蠣) たまご			しょうが	砂糖	サラダ油	867 32.5 25.2 3	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、栃木県限定の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 ご飯 主菜 豚肉のチーズおろし煮 副菜 梅かつお和え 副菜 豆腐のかきたま汁 その他 牛乳	豚肉	チーズ		しょうが 大根 もやし きゅうり ねぎ		サラダ油	776 36.5 21.5 2.6	今週は、6月15日の県民の日になんて、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。
18(水)	県民の日 地産地消 ウイーク③	主食 ご飯 主菜 チキンの香味焼き 副菜 にとりもやしのおひたし 副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁 その他 牛乳	鶏肉			ねぎ にんにく もやし キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	797 31.9 24.7 2.4	今日の鶏肉は、下野市国分寺地区の養鶏家、熊倉さんが育てた鶏です。こだわりの飼料と広い鶏舎で元気に育つ鶏は、肉質がしっかりしていておいしい鶏肉になります。
19(木)	県民の日 地産地消 ウイーク④	主食 いちごバタートースト 主菜 海藻サラダ 副菜 じゃがいものスープ その他 牛乳		乳		いちご	パン(小麦・乳) 砂糖	バター	802 30.8 32.5 3.1	栃木県のいちごは56年間日本一の生産量を誇ります。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焼き上げた食パンに、とちあいかのピューレとバターを合わせてトーストしました。
20(金)	県民の日 地産地消 ウイーク⑤	主食 ご飯 主菜 モロとごぼうの甘辛揚げ 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 豆腐のみそ汁 その他 牛乳	モロ			しょうが ごぼう	でんぷん 砂糖	サラダ油	812 30.7 20.3 2.5	下野市が生産量日本一を誇るかんぴょう。県外では、かんぴょうが寿司以外にも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。おいしい食べ方を多くの方にも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。
23(月)		主食 主菜 総 体 その他								
24(火)	季節の 果物 ぶどう	主食 チーズサンド(食パン) // (スライスチーズ・ブルーベリージャム) 主菜 ポークピーンズ 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 ぶどうゼリー その他 牛乳		チーズ	ブルーベリー		パン(小麦・乳) 黒砂糖 砂糖	砂糖	863 35.4 28.5 3.4	ぶどうのゼリーをデザートとしてみました。栃木市の、大平地区には、ぶどう団地がありますが、巨峰など、もう出回っています。季節の果物など食べる機会がありましたら、積極的に食べるようにしましょう。
25(水)	切り干し 大根 について 知ろう	主食 ご飯 主菜 あじのねぎ塩焼き 副菜 切干大根の煮付け 副菜 きのことたまごのみそ汁 その他 牛乳	あじ			ねぎ		ごま油	828 37.2 22.5 2.9	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、かみごたえがあるので歯の健康にも役立ちます。
26(木)	麺類に おかずを 組み合わ せて食べ よう	主食 冷やし中華 主菜 エビカツ その他 フルーツ和え その他 牛乳		エビ すけそうたら			パン粉 てん粉 小麦粉	サラダ油	768 35.7 23.3 4.7	暑い日には、のど越しがよく冷たい麺料理が食べやすいですが、そうめんやうどんだけの食事は栄養のバランスが偏ってしまいます。夏バテしないためにも、肉や魚のおかず、野菜のおかずも合わせて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 ご飯 主菜 肉シューマイ(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			玉ねぎ 生姜	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	サラダ油	826 29 25 2.7	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、どんな料理にしてもおいしいです。今日は『なすが苦手な人でも食べられる!』と評判のマーボーなすで味わってください。
30(月)	冷ややっ こ 夏の季節 に ピッタリ	主食 ひじきご飯 主菜 コロッケ 副菜 小松菜のかきたま汁 その他 冷ややっこ その他 牛乳	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	しいたけ 枝豆(大豆)	米 砂糖 しらす	サラダ油	804 31.3 28.3 2.9	冷たくて舌触りの良い豆腐は、夏バテ気味で食欲がないときに、食べたい。豆腐には、木綿、絹豆腐があり、今日の豆腐は絹豆腐でなめらかです。小袋しゅうゆをかけて、食べてください。