

6月 給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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 (g)
からだ	からだ	おにも エネルギーの				
おにも体をつくる	おにも体の調子を	おにも エネルギーの	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
あか	とよ	きいろ				
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	米・パン・ めん・いも				
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質		

こんげつ こんだて
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	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
3(月)	鶏肉について知ろう	主食 ごはん 主菜 鶏肉のねぎ塩焼き 副菜 キャベツとわかめの和え物 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳				米		593				鶏肉は、豚肉や牛肉に比べると脂肪が少なく、あっさりとしていて消化のよい肉です。鶏肉を大きく分けると、もも、むね、ささみ、手羽になります。今日の給食は、もも肉をねぎや調味料に漬け込み、オーブンで焼きました。
4(火)	歯と口の健康週間 かみかみメニュー	主食 菜飯 主菜 きびなごのカリカリフライ(2尾) 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 高野豆腐と野菜の煮物 その他 牛乳				米 さとう		621				今日から始まる「歯と口の健康週間」にちなみ、かみかみメニューの献立です。よくかんで食べると、肥満防止や味覚が発達するだけでなく、食べたものが小さくなり、唾液と混ぜ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なります。
5(水)	生揚げについて知ろう	主食 チャーハン 主菜 生揚げのみそ炒め 副菜 わかめと春雨のスープ その他 牛乳				米 さとう		563				生揚げは、厚めに切った豆腐を水切りして、高温で揚げたものです。カルシウムが多く含まれているため、成長期のみなさんには食べてほしい食品のひとつです。今日は、野菜と炒めて、みそ味に仕上げました。
6(木)	大豆ミートについて知ろう	主食 ミートサンド(コッペパン) 主菜 // (ミートサンドの具) 副菜 キャベツとウインナーのスープ その他 手作りアーモンド小魚 その他 牛乳				パン(小麦・乳)		647				今日のミートサンドには、ひき肉のほかに大豆ミートが使われています。大豆ミートは、油を絞った大豆に熱や圧力を加えて乾燥させることで肉のように見立てた加工食品で、最近注目されています。大豆には、からだをつくるものになる、たんぱく質が多く入っています。
7(金)	切り干し大根について知ろう	主食 ごはん 主菜 白身魚の和風ねぎソース 副菜 切り干し大根の煮付け 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳				米		649				切り干し大根は、大根を細く切り、干して乾燥させたものです。干すことで水分が抜けて長い時間保存でき、甘みも増し、おいしくなります。食物せんいが多く、かみごたえがあるので歯の健康にも役立ちます。
10(月)	地産地消ウイーク	主食 ごはん 主菜 下野鶏のソテーかんぴょうソース 副菜 大根のマリネ 副菜 トマトとベーコンのスープ その他 牛乳				米		596				今週は、6月15日の県民の日にちなみ、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。栃木県はトマトの生産量が全国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。
11(火)	地産地消ウイーク	主食 ごはん 主菜 モロのみそソース 副菜 もやしとらの酢醤油和え 副菜 かんぴょうのたまごとじ その他 牛乳				米		581				下野市が生産量日本一を誇るかんぴょうは、寿司以外にもいろいろな料理に利用できることが、栃木県以外ではあまり知られていません。おいしい食べ方を多くの人に知ってほしいですね。今週は、かんぴょうをいろいろな料理で味わいましょう。
12(水)	地産地消ウイーク	主食 ひじきごはん 主菜 とちまるくん厚焼きたまご 副菜 変わりきんぴら 副菜 大根と生揚げのみそ汁 その他 牛乳				米 さとう		628				栃木県は首都圏に近いので、多くの野菜を東京などに出荷しています。下野市で多く栽培されている、ごぼう、ねぎ、かんぴょう、栃木県産の大根やほうれん草など、郷土の恵みを味わいましょう。
13(木)	地産地消ウイーク	主食 食パン 主菜 とちおとめいちごジャム 副菜 県産野菜のポークビーンズ その他 海藻とじゃこのサラダ その他 牛乳				パン(小麦・乳)		562				栃木県のいちごの生産量は、1968年から50年以上、日本一を誇ります。とちおとめは、味が濃く果汁がたっぷりなのが特徴です。今日は、県産小麦で焼き上げた食パンに、とちおとめで作ったジャムをつけて食べます。ジャムは栃木市の工場で作っています。
14(金)	県民の日地産地消ウイーク しもつけいっぱいday	主食 ごはん 主菜 豚肉のみそ炒め 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 ゆばのたまごとじ汁 その他 県民の日デザート その他 牛乳				米		645				栃木県は、151年前の明治6年(1873年)6月15日に、当時の栃木県と宇都宮県が合併して誕生しました。県民の日デザートは、栃木県産のいちごピューレを使ったデザートです。
17(月)	伝統的な保存食 梅干しについて知ろう	主食 ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 小松菜とキャベツのごま和え 副菜 豆腐とわかめのみそ汁 その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳				米		645				「梅仕事」という言葉を聞いたことがありますか。梅が旬を迎える季節に自家製の梅干しなどの保存食を作ることです。梅が収穫できるのは、ちょうど梅雨の時期にあたる6月頃です。梅雨は梅雨とも言い、漢字で書くと、梅に雨と書きます。今日は、骨までやわらかく煮たいわしを、梅干しと調味料で味付けしました。

小学生(3~4年生)一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2~32.5g 脂質14.5g~21.6g 塩分2.0g未満

6月

給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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		
からだ おもに体をつくる あか	からだ ちょうし おもに体の調子を 整えるみどり	おもに エネルギーの もとになる さいろ
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 野菜・くだもの・きのこなど	米・パン 油・バター
たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物 脂質

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)

こんげつ こんだて
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	こんだて	たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ	
	チンゲンサイについて知ろう	主食 豚肉と切り干し大根のピビンパ(ごはん)			米		660	中国野菜のチンゲンサイは、シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあります。煮たり炒めたりしても形が崩れないのが特徴で、中華料理の他、どんな料理にも合う野菜です。茨城県が全国一の生産量で、出荷最盛期を迎えています。	
		主菜 //	ぶた肉 あぶらあげ	にんにく しょうが きりぼしだいこん しいたけ	さとう	サラダあぶら ごまあぶら	27.3		
		副菜 もやしのナムル		こまつな にんじん もやし		ごまあぶら	21.4		
		副菜 チンゲンサイと豆腐のスープ	とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ				2.2
		その他 牛乳		牛にゅう					
	豆をマメに食べよう	主食 ひき肉と豆のカレーライス(麦ごはん)			米 おおむぎ		660	今日のカレーにはレンズ豆と白いんげん豆が入っています。豆類にはおなかの中の環境をよくする食物せんいが多く含まれています。特にいんげん豆には、食物せんいが多いとされる、ごぼうやさつまいもの倍以上も入っています。	
		主菜 //	牛肉 ぶた肉 とり肉 レンズまめ しろいんげん まめ	トマト にんじん にんにく たまねぎ	カレー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	27.3		
		副菜 キャベツとコーンのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング(りんご)	21.4		
		副菜 フルーツ和え		みかん もも パインアップル レモン	さとう		2.2		
		その他 牛乳		牛にゅう					
	イタリアの家庭料理 ミネストローネを味わおう	主食 コロッケバーガー(丸パン)			パン(小麦・乳)		565	ミネストローネはイタリアの家庭料理で、家によって作り方や材料もさまざまです。トマトが入っているイメージがありますが、コロンブスによって南アメリカからヨーロッパにトマトが持ち込まれるまでは、トマトは入れていなかったそうです。	
		主菜 //	ぶた肉 だいず	たまねぎ	じゃがいも パンこ おむぎこ さとう	サラダあぶら	25.0		
		副菜 //		キャベツ	(りんご)				17.6
		副菜 ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト にんにく セロリ たまねぎ だいこん えだまめ(大豆)	マカロニ				2.2
		その他 アセロラゼリー			アセロラ	さとう			
	新しょうがの季節です	主食 ごはん			米		681	一年中出回っているしょうがですが、今頃出回るものを「新しょうが」といいます。通常見かけるしょうがは、うすい茶色でピリッと辛く、料理のアクセントになりますが、新しょうがは、色白でみずみずしく、すじが少ないのが特徴です。辛みが少ないので、野菜といっしょに食べると、さっぱりとおいしくいただけます。	
		主菜 あじの香味焼き	あじ	ねぎ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら ごま	21.5		
		副菜 キャベツときゅうりの新しょうが漬		にんじん キャベツ きゅうり しょうが			19.5		
		副菜 肉じゃが	ぶた肉	にんじん にんにく たまねぎ さやいんげん	しらたき じゃがいも さとう	サラダあぶら	2.3		
		その他 牛乳		牛にゅう					
	ピーマンが主役のチンジャオロースーを味わおう	主食 ごはん			米		708	チンジャオロースーは、中国料理で「ピーマンと肉の細切り炒め」のことです。ピーマンには、ビタミンCやカロテン、ビタミンEが多く含まれています。カロテンは、油といっしょにとると吸収されやすくなるので、今日のように油で炒める料理がおすすめです。	
		主菜 ポークシューマイ(2個)	ぶた肉	たまねぎ しょうが	パンこ てんぷん さとう こむぎこ		21.8		
		主菜 チンジャオロースー	ぶた肉(牡蠣)	ピーマン パプリカ しょうが にんにく たけのこ しいたけ	さとう てんぷん	サラダあぶら	23.5		
		副菜 中華風スープ	なまあげ	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ		ごま	2.9		
		その他 牛乳		牛にゅう					
	ビタミンC たっぷり オレンジ	主食 ココアトースト			パン(小麦・乳) グラニューとう ココア(乳)	バター サラダあぶら	633	私たちの体は、毎日のように作り替えられていて、特に運動をすると使ったところがより強く作られます。そのために大切な栄養素のひとつがビタミンCです。ビタミンCは、オレンジなどのかんきつ類に多く含まれています。	
		主菜 鶏肉のカレースープ	とり肉	にんじん にんにく たまねぎ えだまめ(大豆)	じゃがいも	サラダあぶら	28.1		
		副菜 アーモンドサラダ		キャベツ パプリカ きゅうり		サラダあぶら アーモンド	18.7		
		副菜 オレンジ		オレンジ			1.7		
		その他 牛乳		牛にゅう					
	豆腐をサラダで味わおう	主食 ごはん			米		567	消化吸収がよい豆腐は、夏バテ気味で食欲がないときに食べやすいですね。豆腐には、木綿豆腐と絹ごし豆腐の2種類があり、今日の豆腐は、舌触りがなめらかな絹ごし豆腐です。冷ややっことして食べる以外にも、今日のようなサラダもおすすめです。ドレッシングをかけて食べましょう。	
		主菜 豚肉のしょうが炒め	ぶた肉	しょうが たまねぎ		サラダあぶら	24.3		
		主菜 豆腐と海藻のサラダ(豆腐)	とうふ				16.4		
		副菜 //	こんぶ わかめ	にんじん きゅうり もやし			2.0		
		副菜 //				ドレッシング			
	ズッキーニについて知ろう	主食 彩り野菜のスパゲティ(スパゲティ)			スパゲティ	サラダあぶら	669	ズッキーニは、見た目がきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。もともとは北アメリカ南部やメキシコ北部で作られていました。イタリア料理やフランス料理などにもよく使われ、くせがなく食べやすい野菜です。	
		主菜 //	ベーコン チーズ	パプリカ にんじん トマト ズッキーニ たまねぎ にんにく えだまめ(大豆)	さとう	サラダあぶら	24.0		
		主菜 オムレツ	たまご		でんぷん	サラダあぶら	27.8		
		副菜 コールスローサラダ		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング(りんご)	2.2		
		その他 牛乳		牛にゅう					
	栃木県産 なすの季節です	主食 ごはん			米		653	6月末になると、栃木県でなすの収穫が始まります。最初にとれるなすは、皮がやわらかく、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」です。初物のなすを味わいましょう。	
		主菜 焼きギョーザ(2個)	ぶた肉	にら キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら	26.9		
		副菜 マーボーなす	ぶた肉	ピーマン にんじん なす ねぎ しょうが にんにく	さとう てんぷん	サラダあぶら ごまあぶら	22.2		
		副菜 とうもろこしスープ	たまご	チンゲンサイ ねぎ しょうが とうもろこし	でんぷん	サラダあぶら	2.2		
		その他 フルーツ杏仁プリン	とうにゅう	もも あんず	さとう てんぷん				
その他 牛乳		牛にゅう							