

6月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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ゲンです					
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
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	使用食品						エネルギーたんぱく質脂質塩分	一口メモ		
1(木)	栃木県・日光男女共同参画・女性活躍担当大臣会合開催記念G7加盟国給食イタリア	主食	ミニコッペパン							803 32.1 26.9 3.2	G7給食5回目は、イタリアの料理です。南北に長いイタリアは、地域ごとに気候や風土が異なるため地方ごとの郷土料理があります。イタリア料理によく使われるトマトやオリーブオイルは、ナポリなどの南イタリアで特に多く使われる食材です。イタリア半島の西南に位置するシチリア島のレモンも有名です。	
		主菜	ソフトチーズ		チーズ							
		主菜	チキンとズッキーニのトマトペンネ	鶏肉		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ	マカロニ 砂糖	オリーブオイル			
		副菜	野菜スープ	ベーコン		パプリカ にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも				
		その他	レモンゼリー				レモン	砂糖				
2(金)	歯と口の健康週間 かみかみメニュー①	主食	ご飯						米	790 33.1 19.8 2.7	「歯と口の健康週間」にちなみ、かみかみのある食品をとり入れた献立です。よくかんで食べると、肥満防止や味覚が発達するだけではなく、食べた物が小さくなり、だ液と混ぜり合わせて消化を助けてくれます。また、含まれる栄養素もしっかり吸収できるようになります。	
		主菜	いかの竜田揚げ	いか			しょうが にんにく	てんぷん	サラダ油			
		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	こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま			
		副菜	小松菜と豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん 小松菜	ねぎ					
		その他	牛乳		牛乳							
5(月)	栃木県・日光男女共同参画・女性活躍担当大臣会合開催記念G7加盟国給食イギリス	主食	イギリス食パン						パン(小麦・乳)	795 30.4 29.3 2.9	G7給食6回目は、イギリスの料理です。海に囲まれた国イギリスでは新鮮な魚介類が多く獲れます。また、国の約半分が牧場や牧草地のため肉類や乳製品なども豊富で、フィッシュ&チップスやローストビーフなどが伝統料理です。また、昔の植民地政策でインド料理が身近で特にカレーはイギリスの国民食ともいわれるくらい人気があります。	
		主菜	マーマレード					マーマレード(みかん・オレンジ・夏みかん)				
		主菜	フィッシュ&チップス(白身魚フライ)	すけそうたら 大豆				小麦粉 てんぷん				
		副菜	// (ポテトフライ)					じゃがいも	サラダ油			
		その他	// (タルタルソース)						ドレッシング(大豆・りんご・レモン)			
6(火)	歯と口の健康週間 かみかみメニュー②	主食	豚肉と切り干し大根のピピンパ井(ご飯)						米	801 34.9 23.0 3.0	「歯と口の健康週間」にちなみ、よくかんで食べる食品や、カルシウムが多くとれる食品を使った献立です。今日の給食は、かみかみがあり、カルシウムも含まれている切り干し大根を使ったピピンパ井です。また、大豆から作られる豆腐や丸ごと食べられる小魚にもカルシウムが多く含まれています。	
		主菜	// (具)	豚肉 油揚げ			にんにく しょうが 切り干し大根 しいたけ	砂糖	サラダ油 ごま油 ごま			
		副菜	もやしときゅうりのナムル			にんじん	もやし きゅうり		ごま油			
		副菜	わかめと豆腐のスープ	豆腐	わかめ	にんじん ほうれん草	ねぎ					
		その他	アーモンド小魚		いわし			砂糖	アーモンド ごま			
7(水)	歯と口の健康週間 かみかみメニュー③	主食	もち玄米ご飯						米 もち玄米	853 33.1 24.1 2.5	今日は、もち玄米をはじめ、柔らかいのによくかまない意外と飲み込めないにやえのきたけなど、かみかみのある食材が使われています。よくかむと、食べ物の素材の味や歯触りなどを感じることができ、歯やあごを鍛えることができます。かむことを意識してみましょう。	
		主菜	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			しょうが ごぼう	てんぷん 砂糖	サラダ油			
		副菜	えのきのかみかみサラダ			にら	えのきたけ もやし	砂糖	ごま油			
		副菜	キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん さやいんげん	キャベツ					
		その他	牛乳		牛乳							
8(木)	栃木県・日光男女共同参画・女性活躍担当大臣会合開催記念G7加盟国給食フランス	主食	コッペパン						パン(小麦・乳)	871 46.5 32.6 3.6	G7給食7回目は、フランスの料理です。フランスの食文化は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。フリカッセは「白い煮込み」を意味する家庭料理で、濃厚なソースをチキンにたっぷりからめていただきます。ブイヤベースは南フランスの漁師町で生まれたえびや魚介のうま味がたっぷりのスープです。	
		主菜	チキンフリカッセ	鶏肉	牛乳	パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ホワイトルウ(小麦・乳) バター				
		副菜	彩り野菜サラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油			
		副菜	ブイヤベース	たら えび いか		トマト パセリ	セロリ 玉ねぎ にんにく					
		その他	牛乳		牛乳							
12(月)	県民の日 地産地消 ウィーク①	主食	冷やし肉もやしうどん(うどん)						うどん	777 28.5 30.6 5.2	今週は、6月15日の栃木県民の日にならんで、栃木県や下野市でとれる食材を多く使った「地産地消ウィーク」です。下野市が生産量日本一を誇るかんぴょうは食物繊維やカルシウムも多く、寿司だけでなくいろいろな料理に合います。おいしい食べ方を県外の方にも知ってほしいですね。	
		主菜	// (めんつゆ)									
		主菜	// (肉もやし炒め)	豚肉		にんじん にら	にんにく ねぎ しいたけ もやし	砂糖	サラダ油 ごま油			
		副菜	かんぴょうとツナのサラダ	まぐろ			かんぴょう きゅうり とうもろこし		ドレッシング(大豆)			
		その他	レモンカスタードタルト	鶏卵	牛乳		レモン	砂糖 小麦粉	マーガリン サラダ油			
13(火)	県民の日 地産地消 ウィーク②	主食	にらそばろとたまごの二色井(ご飯)						米	868 34.8 26.6 2.8	6月15日の栃木県民の日にならんで、栃木県や下野市でとれる食材を多く使った「地産地消ウィーク」2日目です。下野市で多く栽培されているきゅうりやかんぴょう、栃木県産のもやしやごぼう、豚肉、県産大豆を使用した油揚げを使用しています。郷土の恵みを味わいましょう。	
		主菜	// (にらそばろ)	豚肉 高野豆腐(牡蠣)		にら	しょうが	砂糖				
		主菜	// (いりたまご)	鶏卵				砂糖	サラダ油			
		副菜	きゅうりの中華漬け				きゅうり	砂糖	ごま油 ごま			
		副菜	さつま汁	だしかつお節 鶏肉 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも				
14(水)	県民の日 地産地消 ウィーク③	主食	赤飯						米 もち米	926 35.8 30.9 2.5	栃木県は、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。今年、誕生150年を迎えます。下野市や栃木県の特産物を使った献立で、栃木県の誕生をお祝いしましょう。県民の日デザートも150周年記念のスペシャルバージョンです。	
		主菜	ごま塩						ごま			
		主菜	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	てんぷん	サラダ油			
		副菜	小松菜ともやしの磯香和え	かつお節	のり	小松菜 にんじん	もやし					
		副菜	かんぴょうとたまごのみそ汁	だしかつお節 豆腐 鶏卵 みそ		にんじん	かんぴょう ねぎ					
15(木)	県民の日 地産地消 ウィーク④	主食	ご飯						米	838 33.6 26.7 1.9	下野市はきゅうりの生産が盛んです。下古山地区の須藤さんのきゅうりが石橋中の給食にもよく登場します。きゅうりは一年中出回っていますが、夏が旬の野菜です。獲れ立て新鮮なみずみずしいきゅうりを味わいましょう。	
		主菜	豚肉のごまみそ焼き	豚肉 みそ			しょうが		ごま			
		副菜	キャベツときゅうりの昆布和え		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり					
		副菜	いなかが汁	鶏肉 だしかつお節 豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	ごぼう しめじ かんぴょう	じゃがいも こんにゃく	サラダ油			
		その他	牛乳		牛乳							

6月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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
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 (g)	一口メモ
16(金)	栃木県・日光男女共同参画・女性活躍担当大臣記念G7加盟国給食日本・栃木県	主食 湯波(ゆば)の炊込みご飯 主菜 ヤシオマスのたまりじょうゆ焼き 副菜 にらともやしの酢じょうゆ和え 副菜 かんぴょうのたまごとし その他 いちご水ようかん その他 牛乳	ゆば	昆布			米		803				G7給食最終日の8回目は、来週24日から日光市で大臣会合が開催されるのを記念した栃木県の料理です。今回は先月皆さんから募集した「海外からお越しになる皆さんに知ってほしい栃木の食材」からヤシオマス、かんぴょう、いちごなどをとり入れました。日光の名産品である湯波を使った炊込みご飯や水ようかんは給食初登場です。
19(月)	ひじきについて 知ろう	主食 ひじきご飯 主菜 厚焼きたまご 副菜 小松菜とキャベツのからし和え 副菜 じゃがいもと豆腐のみそ汁 その他 牛乳	鶏肉 油揚げ だしかつお節	ひじき	にんじん	しいたけ 枝豆(大豆)	米 さらたき 砂糖	サラダ油	769				「ひじき」は、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。普段は葉の部分の芽ひじきを煮付けて食べますが、今日は少し太いき茎の部分で荒ひじきといます。ひじきには骨や歯を作るカルシウムが多いですが、毎日食べ続けるのは避けましょう。
20(火)	ピーマンが主役 チンジャオロースー	主食 ご飯 主菜 揚げ餃子(3個) 副菜 青椒肉絲(チンジャオロースー) 副菜 きくらげとたまごのスープ その他 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	砂糖 小麦粉 だんご	サラダ油	878				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。
21(水)	いわしの 栄養	主食 ご飯 主菜 いわしの梅煮 主菜 豆腐と海藻のサラダ(豆腐) // (海藻サラダ) 副菜 // (ドレッシング) 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳		いわし	しそ	梅	砂糖 だんご		847				今日のいわしの梅煮は、骨ごと柔らかく煮つけてあります。丸ごといただくことができるので、骨や歯を強くするカルシウムもたっぷりとれます。以前は不作が続いて価格が上がっていたいわしですが、最近は豊漁だそうですよ。おいしいいわしをいろいろな料理でいただきます。
22(木)	チャウダーについて 知ろう	主食 黒糖パン 主菜 はちみつキチン 副菜 こんにやくサラダ 副菜 きのこのチャウダー その他 牛乳	鶏肉			キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにやく ドレッシング(りんご・レモン)		865				チャウダーは、魚介類、じゃがいも、ベーコンなどを入れて煮込んだ具だくさんのスープです。アメリカ生まれで、フランスからの移民がアメリカで始めた料理といわれています。あさりなどの二枚貝を入れたものはクラムチャウダーといえます。
23(金)	旬を 味わおう 新しょうが	主食 ご飯 主菜 モロのさっぱり玉ねぎソースかけ 副菜 キャベツときゅうりの新しょうが和え 副菜 もやしと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	モロ			玉ねぎ	砂糖 だんご	サラダ油	767				1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、薄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。辛みが少ないので生でもおいしくいただけます。
26(月)	乳製品で カルシウム 補給	主食 コロッケバーガー(丸パン) 主菜 // (コロッケ) 副菜 // (ゆでキャベツ) // (ソース) 副菜 ミネストローネ その他 チーズ その他 牛乳	豚肉 大豆			玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	859				今月は「骨や歯を丈夫にする食事」として給食をお届けしてきました。日本人はカルシウムが足りていません。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品を組み合わせるとカルシウムをとりましょ。そして、骨を強くするためには、カルシウムをとるだけでなく、カルシウムの吸収を高めるビタミンDなどをとることも大切です。
27(火)	旬を 味わおう メロン	主食 ひき肉と豆のカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (ひき肉と豆のカレー) 副菜 アーモンドサラダ その他 メロン その他 牛乳	牛肉 豚肉 レンズ豆 白いんげん豆	脱脂粉乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ	カレー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま)	サラダ油	905				メロンの旬は春から夏にかけてです。4月頃から九州産からスタートし、5月頃から関東産、7月頃から東北北海道と、南から北へ産地リレーしていきます。メロンの入荷が年間でも多くなるのは、関東産がピークを迎える6月です。
28(水)	旬の魚 あじを 味わおう	主食 ご飯 主菜 あじの塩焼き 副菜 キャベツともやしのたくあん和え 副菜 肉じゃが その他 アセロラゼリー その他 牛乳	あじ		にんじん	もやし キャベツ たくあん	ごま		872				「あじ」は5月から7月が旬の魚です。身にほどよい脂がのり、くせがなく味が良いことから「あじ」という名前がつけました。スーパーなどでよく見かけるアジは20cmほどですが、大型のあじの場合はさばくとさばの切身のように見えることもあります。
29(木)	本場 四川風の 麻婆豆腐	主食 ご飯 主菜 えび焼売(3個) 主菜 四川風麻婆豆腐 副菜 パンサンスー その他 牛乳	えび たら			玉ねぎ	パン粉 だんご 小麦粉 砂糖	サラダ油	901				麻婆豆腐の本場、中国・四川省では、ご飯の上に麻婆豆腐をのせて食べるそうです。ご飯にかけることによって辛さが和らぎ、食べやすくなるためです。給食では本場の辛さより控えめにしていますが、作り方は全く同じです。
30(金)	なすの おいしい 季節です	主食 ご飯 主菜 豚肉となすの甘みそ炒め 副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ その他 冷凍みかん その他 牛乳	豚肉 みそ(牡蠣)		にんじん ピーマン	にんにく キャベツ 揚げのこ なす	砂糖	サラダ油	809				6月末になると、栃木県産の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やすいように、一度油通しをしてから甘みそで炒めました。