

# 6月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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

おもに体をつくる あか	おもに体の調子を整えるみどり	おもにエネルギーのもとになる きいろ
魚・肉・卵 大豆製品 牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・めん・いも 油・バター ごま

今月の献立のわらい

はほほ、じよぶ、しよく、歯や骨を丈夫にする食事

※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	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	エネルギーたんぱく質無機質	一口メモ
1(火)	みずみずしい新じゃがいも	主食 ツナサンド(コッペパン) 主菜 // (ツナ) 副菜 粉ふきいも 副菜 卵スープ その他 牛乳	まぐろ		きゅうり たまねぎ パセリ	パン(小麦・乳)		673 kcal 25.6g 28.5g	春先から初夏にかけて新じゃがが収穫されます。普通のじゃがいもはホクホクとしているのにくらべ、新じゃがは皮がとでうすく、みずみずしいのが特徴です。今日は、新じゃがを粉ふきいもでいただきます。
2(水)	乳製品をどうぞ	主食 ひき肉と豆のカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (ひき肉と豆のカレー) 副菜 アーモンドサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	ぶた肉 レンズ豆のおおくらめ		トマト じんじん たまねぎ こんにく パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 おおむぎ 小麦(小麦 乳 大豆)りんご パナナ	サラダあぶら	728 kcal 24.8g 24.4g	日本人はカルシウムが足りていないと言われています。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品をとるようしましょう。そして、骨を強くするためにカルシウムをとるだけでなく、外で遊んだり、運動することも大切です。
3(木)	鉄分とうま味がたっぷりあさり	主食 ファッシュバーガー(丸パン) 主菜 // (白身魚フライ) 副菜 こんにやくと野菜のサラダ 副菜 あさりとトマトのスープ その他 牛乳	ホキ (大豆)		(りんご) にんじん アスパラガス キャベツ にんじん トマト きやいんげん セロリ たまねぎ とうもろこし にんにく	パン(小麦・乳)		600 kcal 24.1g 18.5g	あさはり、うま味と栄養が詰まっています。スープにあさを加えるだけで、うま味が生み出し、栄養をおいしくしてくれます。また、鉄分やビタミンが多いので、成長期のみなさんにはぜひ食べてほしい食品です。
4(金)	歯と口の健康週間 ①	主食 ごはん 主菜 焼きししゃも(1~3年1尾・4~6年2尾) 副菜 キャベツとわかめの和え物 副菜 生揚げと野菜のうま煮 その他 牛乳	カラフトししゃも	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん きやいんげん だいこん じゃこのしいたけ	米		582 kcal 24.7g 19.5g	今日から「歯と口の健康週間」です。給食では、よくかんで食べる食品や、カルシウムが豊富な食品を多く含む牛乳やチーズなどの食品を使った給食です。カルシウムが不足すると歯が弱くなる原因になります。毎日意識してとるようにしましょう。
7(月)	歯と口の健康週間 ②	主食 ごはん 主菜 豚肉のみそ漬け焼き 副菜 えのきのかみかみサラダ 副菜 小松菜のかきたま汁 その他 牛乳	ぶた肉 みそ		しょうが にら えのきたけ もやし にんじん こまつな しいたけ	米		607 kcal 27.0g 21.8g	よくかんで食べると歯が丈夫になったり、肥満防止や味覚も発達します。その他にも、よくかむことで食べた物が小さくなり、た液と混ぜ合わせて消化を助けてくれます。
8(火)	歯と口の健康週間 ③	主食 ミルクトースト 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 チーズサラダ その他 牛乳	とり肉 ぶた肉 あかいらんげんまめ ひよこめ (大豆)	チーズ	にんじん トマト たまねぎ しょうが(りんご) パプリカ キャベツ きゅうり	パン(小麦・乳) コンチネスミルク		717 kcal 28.4g 24.3g	今日の給食は、歯を作るのに必要なカルシウム、歯を強くするビタミンD、栄養素、カルシウムを多く含む牛乳やチーズなどの食品を使った給食です。カルシウムが不足すると歯が弱くなる原因になります。毎日意識してとるようにしましょう。
9(水)	歯と口の健康週間 ④	主食 ごはん 主菜 いかのカレー竜田揚げ 副菜 切り昆布煮 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 オレンジ(2切) その他 牛乳	いか	こんぶ	しょうが にんじん にんじん こまつな ぶなしめじ ねぎ	米		593 kcal 25.8g 16.6g	よくかむ食材という今日のいかのような固い物を思い浮かべますが、昆布やさつまあげなども食べごたえがあり、よくかむことができます。今日の給食はよくかんで、食べ物の素材の味や歯触りなどを感じながら食事を楽しみましょう。
10(木)	歯と口の健康週間 ⑤	主食 和風ピビンパ丼(ごはん) 主菜 // (和風ピビンパ) 副菜 海藻とじゃこのサラダ 副菜 テンゲン菜と豆腐の卵スープ その他 牛乳	牛肉 ぶた肉 あぶらあげ	ちりめんじゃこ こんぶ わかめ	にんにく しょうが ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	米		596 kcal 25.1g 19.8g	歯の健康のためには、よく噛むことが大切です。給食も早く準備をして、食べる時間を確保するようにしましょう。そして早食いににならないよう給食時間の20分であらゆる食べ終わるようにつくるといいます。
11(金)	旬の食材「あじ」	主食 ごはん 主菜 あじの香味焼き 副菜 小松菜とキャベツのおひたし 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	あじ	かつおぶし	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ	米		585 kcal 26.8g 16.7g	今が旬の魚「あじ」は、身にほどよく脂がのり、くせがなく味が良いことから、「あじ」という名前がつけられました。あじは体を調子よくするたんぱく質や、腸の働きをよくするDHAや血液をサラサラにするEPAが多く含まれています。
14(月)	地産地消ウィーク ①	主食 ごはん 主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ 副菜 もやしときゅうりの酢じょうゆ和え 副菜 かんぴょうと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉	わかめ だしにぼし	しょうが ごぼう もやし きゅうり にんじん かんぴょう ねぎ	米		623 kcal 24.6g 19.4g	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多く使った「地産地消ウィーク」です。下野市産のきゅうりやかんぴょう、栃木県産のもやしやごぼう、豚肉、油揚げを使用しています。
15(火)	地産地消ウィーク ②	主食 食パン 主菜 どちらとめジャム 副菜 トマトとコーンのスクランブルエッグ 副菜 フレンチサラダ 副菜 ポテトスープ その他 牛乳	ワインナー たまご		パン(小麦・乳) トマト とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり にんじん パセリ たまねぎ	パン(小麦・乳) ジャム(いちご)		638 kcal 24.5g 23.2g	地元で採れる食材は、安くて新鮮な旬の味覚を味わうことができます。生産者の顔が見えるので安心・安全です。また、地元で消費することで、地域の活性化につながります。みなさんも買い物に行った時に地元の食材を探してみてください。

# 6月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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

おもに体をつくるあか	おもに体の調子を整えるみどり	おもにエネルギーのもとになるきいろ
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど
		米・パン・めん・いも 油・バター

今月の献立のわらい  
旬の野菜や果物を工夫する食事は、歯や骨を丈夫にする食事

※ 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	こんだて	たんぱく質	無糖質 (カルシウム)	ビタミン・無糖質	炭水化物	脂質	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
16(水)	地産地消 ウィーク ③	主食 ごはん 主菜 さばのみそ煮 副菜 小松菜ときゅうりの昆布和え 副菜 五目汁 その他 牛乳						568 kcal	きゅうりは一年中 出回っていますが、夏が旬の野菜です。下野市は、きゅうりの生産が盛んで、給食でも、和え物やサラダなどによく登場します。地元のかきゅうりを味わいながら食べましょう。
17(木)	地産地消 ウィーク ④	主食 ごはん 主菜 鶏肉の七味焼き 副菜 小松菜とじゃこの炒め物 副菜 にとろのみそ汁 その他 牛乳						608 kcal	毎日給食に出ている牛乳は全国2位の生産量です。にらも栃木県の特産物で、年中いつでも収穫することができ、カロテンが多い緑黄色野菜です。鶏肉は、下野市産の地鶏を使っています。
18(金)	地産地消 ウィーク ⑤	主食 ごはん 主菜 モロのトマトソース煮 副菜 かんぴょうのきんぴら 副菜 もやしと油揚げのみそ汁 その他 牛乳						628 kcal	下野市の特産物といえば、かんぴょうです。かんぴょうは、おなかの甲をきれいにしてくれる食物せんがが多く、味にくせもないので、いろいろな料理に合います。今日はきんぴらでいただきます。
21(月)	海藻の仲間 「ひじき」	主食 ひじきごはん 主菜 厚焼き卵 副菜 小松菜ともやしのおひたし 副菜 にとろとじゃがいも豆腐のみそ汁 その他 牛乳						573 kcal	「ひじき」は、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。ひじきには骨や歯を作るカルシウムがたくさん含まれています。日本ではひじきをよく食べますが、世界中ではあまり食べないそうです。
22(火)	キプロス共和国 献立	主食 ピタパン 主菜 // スプラキ(豚肉のハーブ炒め) 副菜 // キプロス風サラダ 副菜 コロカシと鶏肉の煮込み 副菜 オレンジ(2切) その他 牛乳						581 kcal	キプロス共和国ではピタパンがよく食べられています。ピタパンにスプラキとサラダを添えて食べてください。キプロスでは、トマトソースにタロイモと鶏肉、野菜を煮込んだ料理をよく食べます。給食ではタロイモのかわりに里芋も使いました。
23(水)	主食に ごはんを 食べよう	主食 ごはん 主菜 さわらのごまみそ焼き 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 切り干し大根の煮付け その他 牛乳						592 kcal	主食として食べているお米ですが、日本には梅雨があり、夏は気温が高く湿度が高い季節です。お米は、ゆっくり消化するため腹持ちもよいので朝ごはんにおすすです。
24(木)	食べ物の 食感を 感じて みよう	主食 冷やし肉もやしうどん(うどん) 主菜 // (肉もやし) 副菜 // (小袋 めんつゆ) 副菜 ごぼうとツナのサラダ 副菜 チーズドック その他 牛乳						647 kcal	食べ物を食べる時は、その味やにおいだけでなく、かむときの音や食感を感じながら食べてみてください。体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。もやしやきゅうりのしゃきしゃきとした歯ごたえ、うどんのもっちりとした食感などを感じながら食べてみてください。
25(金)	旬の食材 「生薑」	主食 鮭とかんぴょうのちらし寿司(かんぴょう酢飯) 主菜 // (鮭フレーク) 副菜 // (小袋 のり) 副菜 キャベツときゅうりの新しょうが和え 副菜 さつま汁 その他 牛乳						565 kcal	この頃から出回るしょうがが「新しょうが」といいます。通常見かけるしょうがは、ピリッと辛く料理のアクセントになりやすいです。新しょうがは、白くてみずみずしく、すじが少ないのが特徴です。辛みが少ないので、子どももおいしくいただけます。
28(月)	チンジャオロースーとは?	主食 ごはん 主菜 揚げえびシューマイ(2個) 副菜 チンジャオロースー 副菜 わかめとえのきたけのスープ 副菜 チーズ その他 牛乳						630 kcal	チンジャオロースーは中国の料理です。チンジャオロースーの主役のピーマンには、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、油と一緒に摂取されやすくなります。
29(火)	スパイスで 食欲を 出そう	主食 はちみつパン 主菜 白身魚のチーズマヨ焼き 副菜 じゃがいもとコーンのカレーソテー 副菜 トマトとベーコンのスープ その他 牛乳						688 kcal	今日はソテーにカレー粉を入れ食べやすくしています。カレー粉は、30種類以上のスパイスを組み合わせて作られます。食欲がわく効果があるので、これからの暑い時期にもおすすめです。
30(水)	なすの おいしい 季節です	主食 かきあげ丼(ごはん) 副菜 // (野菜かきあげ) 副菜 // (天井のタレ) 主菜 豚肉とキャベツとなすの甘味噌炒め 副菜 にとろのみそ汁 その他 牛乳						678 kcal	なすは、この季節に収穫量がアップしているのが特徴の野菜です。なすは、これからの暑い季節をむかえます。皮をまだらにむくことで、なすが苦手な人にも食べやすくしています。一日でも食べてみましょう。