

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ゲンです

おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとになる きいろ
さかな・たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ちゅうしゅう 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	こめ 米・パン・ めん・いも
たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物 脂質

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 たんぱく質 脂質	一口メモ
3(月)	旬を 味わおう かつお	主食 ご飯 主菜 かつおの新玉ねぎソースかけ 副菜 小松菜ののり和え 副菜 さつま汁 その他 牛乳				米		620 kcal 30.3 g 15.9 g	4月から6月は、かつおのおいしい季節です。今日は旬のかつおにてんぷんをつけて揚げたものに、新玉ねぎ入りのソースをかけました。今月は食育月間です。健康に過ごすにはどうしたらよいか考え、実践してみましよう。
4(火)	歯と口の 健康週間	主食 チーズトースト 主菜 県産野菜のポークビーンズ 副菜 海藻とじゃこのサラダ その他 牛乳				パン(小麦・乳)		648 kcal 28.1 g 23.7 g	今週は「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。ひと口20回を目安に、よくかんで食べるようにしましよう。
5(水)	かみかみ メニュー ①	主食 ご飯 主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ 副菜 えのきのかみかみサラダ 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 牛乳				米		621 kcal 25.8 g 19.4 g	よくかんで食べることは、食物の素材の味や、歯触りなどを感ずることが出来ます。普段食べているごはんも、良くかんで食べると甘みを感じます。
6(木)	かみかみ メニュー ②	主食 ご飯 主菜 いかのしょうが焼き 副菜 生揚げと野菜のうま煮 副菜 たくあん和え その他 牛乳				米		588 kcal 29.5 g 17.7 g	「かみごたえがあるもの」とは、ただ固い物だけでなく、今日の「いか」のようなもっちりとした弾力があるものや、「たけのこ」などの繊維があるものも、かみごたえのある食べものです。
7(金)	カルシウム について 知ろう	主食 ごまわかめご飯 主菜 子持ちカラフトシヤモフライ(1・2年:1本 3~8年:2本) 副菜 小松菜ときゅうりの梅かつお和え 副菜 にとろのみそ汁 その他 牛乳				米	ごま	582 kcal 22.1 g 17.8 g	カルシウムは、永久歯がつくられる時期に特に必要になってきます。カルシウムが足りないとき永久歯が弱くなる原因になりますので、低学年のうちからしっかりと、とっておきましょう。
10(月)	地産地消 ウィーク ①	主食 ご飯 主菜 牛肉の香味炒め 副菜 小松菜ともやしのおひたし 副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁 その他 牛乳				米		602 kcal 26.7 g 21.8 g	栃木県では、恵まれた土地や気象条件を活かした農産物が作られています。牛乳の生産量が全国2位、肉用牛が6位、豚肉が8位と全国でも有数の畜産県です。
11(火)	地産地消 ウィーク ②	主食 冷やし肉もやしうどん(うどん) 主菜 肉もやし炒め 副菜 かんぴょうとツナのサラダ その他 チーズドック その他 牛乳				うどん		702 kcal 27.8 g 29.1 g	「冷やし肉もやしうどん」は、ゆであうどんを水で冷やし、豚肉と野菜を炒めて、その具をのせて食べます。麺の歯ごたえを楽しみながら食べてください。
12(水)	地産地消 ウィーク ③	主食 ご飯 主菜 鶏肉の唐揚げ 副菜 かんぴょうのごま酢和え 副菜 湯波の卵とじ汁 その他 牛乳				米		666 kcal 26.9 g 25.8 g	今日の唐揚げに使われている鶏肉は、国分寺地区にある養鶏所で育てられた鶏肉です。鶏肉には、みなさんの体をつくるもとになる「たんぱく質」がたくさん含まれています。
13(木)	地産地消 ウィーク ④	主食 コッペパン その他 栃木県産とちおとめジャム 主菜 白身魚のチーズマヨ焼き 副菜 じゃがいもとアスパラのソテー 副菜 トマトとウィンナーのスープ その他 牛乳				パン(小麦・乳)		664 kcal 27.0 g 23.4 g	ジャムには、栃木県で生産量1位のとちおとめが使われています。また、パンには栃木県で作られた小麦が使われています。他にもかんぴょう、トマトなど栃木の味を味わってみましよう。
14(金)	地産地消 ウィーク ⑤	主食 ひじきかんぴょうご飯 主菜 厚焼きご 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 もやしと生揚げのみそ汁 その他 県民の日ゼリー その他 牛乳				米		627 kcal 26.0 g 21.1 g	下野市の特産物といえば、かんぴょうです。かんぴょうは、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維が多く、カルシウムも多く入っています。味にくせもなくいろいろな料理に合います。

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

からだ おもに体をつくる あか	からだ おもに体の調子 を整えるみどり	からだ おもにエネルギー のもとになる きいろ
さかなく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうじゅう ちゅうし 牛乳・乳製品・ こさかな 小魚・海そう	こめ パン 米・パン・ めん・いも ごま
たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	たんぱく質 炭水化物 脂質

今日の献立のねらい

骨や歯をまじょうにする
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	たんぱく質 炭水化物	脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
17(月)	和風 ピビンパ をいただく こう	主食 和風ピビンパ丼 (ご飯) 主菜 " (具) 副菜 もやしと小松菜のナムル 副菜 キムチと卵のスープ その他 牛乳	牛肉 ぶた肉 あぶらあげ		にんにく しょうが ごぼう しだいけ もやし こまつ菜 にんじん にんじん キャベツ えのきたけ はくさい たまねぎ りんご にんにく にら ねぎ	しらたき さとう	サラダあぶら ごま	594 kcal 24.0 g 19.6 g	ピビンパは韓国の混ぜご飯です。「ピビンパ」が語源で、「ピビン」が混ぜる、「パ」がご飯の意味です。 今日は具にごぼうや白滝を入れ、和風にアレンジしました。具とナムルをごはんに混ぜて食べましょう。
18(火)	朝食 レシピ 優秀作品 (国分寺 中)	主食 黒糖パン 主菜 巻かないロールキャベツ風スープ 副菜 マセドアンサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	ぶた肉 とり肉 (大豆)	ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ かんぴょう トマト	でんぷん さとう	サラダあぶら	700 kcal 26.5 g 23.5 g	今回の朝食レシピ優秀 作品は、国分寺中 代表の「巻かないロールキャベツ風スープ」です。市販のミートボールとキャベツ、かんぴょうをトマトジュースで煮込むことによって、ロールキャベツ風のスープになるアイデア料理です。
19(水)	旬を 味わおう メロン	主食 ご飯 主菜 マーボー豆腐 副菜 チンゲン菜ともやしの中華和え その他 メロン その他 牛乳	ぶた肉 とうふ みそ	ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ りんご トマト	さとう でんぷん	サラダあぶら	633 kcal 26.5 g 20.9 g	今日のメロンは、「アンデスメロン」という品種のメロンです。アンデスという名前は、「アンデス山脈」とは関係なく、病気に強く農家の人が安心して作れることから、「安心ですメロン」が略されて、名付けられたそうです。
20(木)	豆に ついて 知ろう	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 オレンジ(2切れ) その他 牛乳	牛肉 ぶた肉 レンズ豆 たまご おおふくまめ		にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト	さとう でんぷん	サラダあぶら	667 kcal 22.6 g 21.5 g	今日のカレーには、レンズ豆と大豆が入っています。レンズ豆は、見た目が凸レンズのようなので、レンズ豆という名前がつけました。大豆は、白いんげん豆のことで、和菓子の白あん材料与して使われます。
21(金)	チンジャオ ロース とは?	主食 ご飯 主菜 揚げぎょうざ(1~3年2個 4~6年3個) 副菜 チンジャオロースー 副菜 わかめスープ その他 牛乳	ぶた肉		にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが にんにく ビーマン ハフリカ だけのこ しだいけ	こむぎこ さとう	ごまあぶら サラダあぶら	586 kcal 24.3 g 18.8 g	青椒肉絲は、中国の代表的な料理です。「チンジャオ」は、ビーマン、「ロー」は、「スー」は千切りという意味です。「ビーマンが苦手」という人も食べやすい味付けになっています。
24(月)	旬の魚 「あじ」を 味わおう	主食 ご飯 主菜 あじのねぎ塩焼き 副菜 きゅうりとわかめの酢の物 副菜 豚汁 その他 牛乳	あじ		ねぎ わかめ きゅうり	さとう	ごまあぶら	580 kcal 27.1 g 16.9 g	「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、クセがなく味が良いことから、「あじ」という名前がつけました。
25(火)	火を 通しても おいしい レタス	主食 ツナサンド (食パン) 主菜 " (具) 副菜 カラフルポテト 副菜 レタスとトマトの卵スープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	まぐろ		きゅうり たまねぎ さいやいんげん にんじん とうもろこし	じゃがいも	ドレッシング(大豆) バター	706 kcal 24.7 g 27.7 g	レタスは、生でサラダとして食べるのが多い野菜ですが、歯ごたえが残る程度に加熱して食べてもおいしいです。今日はスープに入れました。いつものとは違ったレタスの食感を楽しんでください。
26(水)	新しょうが とは?	主食 ご飯 主菜 モロのトマトソースがらめ 副菜 キャベツときゅうりの新しょうが漬け 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳	モロ		トマト (りんご) きゅうり キャベツ にんじん しょうが	でんぷん さとう	サラダあぶら	581 kcal 24.7 g 13.8 g	1年中出回っているしょうがですが、夏に出回るしょうがを「新しょうが」といい、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、甘酢漬けにするとおいしいです。
27(木)	旬を 味わおう きゅうり	主食 彩り野菜のスパゲティ (麺) 主菜 " (トマトソース) 主菜 オムレツ 副菜 コールスローサラダ その他 冷凍パイ その他 牛乳	ベーコン	チーズ	にんにく たまねぎ にんじん スピーク ニ ハフリカ トマト えだまめ(大豆)	さとう	サラダあぶら	649 kcal 25.9 g 22.1 g	きゅうりは一年 中 出回っていますが、夏の野菜です。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ね。味わいながら食べましょう。
28(金)	豆腐を サラダで いただきます	主食 ご飯 主菜 いわしの蒲焼き 副菜 豆腐と海藻のサラダ (豆腐) 副菜 " (海藻サラダ) 副菜 " (ドレッシング) 副菜 キャベツと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	いわし	こんぶ わかめ	きゅうり にんじん もやし		ドレッシング(りんご) ごま	678 kcal 28.8 g 24.7 g	今日のサラダは、海藻サラダの上に豆腐をのせ、ドレッシングをかけて食べます。冷たい豆腐料理といえば冷やし中華ですが、冷たい豆腐料理といえば冷やし中華などではなくドレッシングでいただくのもおいしいですよ。