

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

Table with 3 columns: 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. Sub-columns include 魚・肉・卵, 牛乳・乳製品, 野菜・くだもの・きのこなど, 米・パン, 油・バター.

今月の献立のねらい 骨や歯を じょうぶにする食事

エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 一口メモ

Main menu table with columns: 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. Rows include dates like 3月, 4(火), 5(水), 6(木), 7(金), 10(月), 11(火), 12(水), 13(木), 14(金), 17(月).

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		
おもに体をつくる あか	おもに体の調子をとる 整えるみどり	おもにエネルギーのもとになる きいろ
さかな・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	こめ・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)	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)	一ロメモ
18(火)	イタリアの家庭料理 ミネストローネを味わおう	主食 食パン とちおとめジャム 主菜 ほうれん草とコーンのスクランブルエッグ 副菜 きゅうりときのこのサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳	たまご ウィナー	チーズ 牛にゅう	ほうれん草 えだまめ(大豆) とうもろこし	パン(小麦・乳) ジャム(いちご)	サラダあぶら サラダあぶら ごまあぶら	637 25.3 23.0 2.7	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。
19(水)	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) 主菜 // (カレー) 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	牛肉 ふた肉 レンズまめ しらしいげんまめ		トマト にんじん にんにく たまねぎ	米 おおむぎ カレーウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら サラダあぶら	692 23.6 22.3 2.3	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。
20(木)	じゃがいもに豊富な ビタミンC	主食 コッペパン チーズクリーム 主菜 インディアンポテト 副菜 レタスのスープ その他 牛乳		チーズ	ぶた肉	パン(小麦・乳) じゃがいも てんぷん さとう	サラダあぶら	622 24.7 22.9 2.8	インディアンポテトに使われているじゃがいもには、ビタミンCが豊富に含まれるため、ヨーロッパでは「大地のりんご」ともよばれています。じゃがいものビタミンCは熱に強く、煮たり焼いたりしても壊れにくいのが特徴です。
21(金)	伝統的な保存食 梅干しについて 知ろう	主食 ごはん 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え 副菜 塩肉じゃが その他 牛乳	ぶた肉		しょうが たまねぎ	米	サラダあぶら	683 27.9 23.7 1.6	「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、梅干しを焼いてうま味を出した和え物です。
24(月)	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 主菜 えびシューマイ(2個) 主菜 チンジャオロースー 副菜 わかめとえのきたけのスープ その他 牛乳	えび たら		しょうが たまねぎ	米	サラダあぶら	587 24.2 17.2 2.3	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。
25(火)	チンゲンサイについて 知ろう	主食 食パン はちみつ 主菜 マスのハーブ焼き 副菜 チンゲンサイとツナのステー 副菜 アルファベットマカロニスープ その他 牛乳	ます	チーズ	バジル にんにく	パン(小麦・乳) はちみつ	オリブオイル	629 30.9 20.5 2.7	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。
26(水)	豆腐を サラダで 味わおう	主食 ごはん 主菜 いなだの香味焼き 主菜 豆腐と海藻のサラダ(豆腐) 副菜 // (海藻サラダ) // (ドレッシング) 副菜 じゃがいもときぬさやのみそ汁 その他 牛乳	いなだ		ねぎ にんにく しょうが	米	ごまあぶら ごま	652 29.1 22.1 3.1	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。冷ややか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。
27(木)	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) // (ソース) 主菜 オムレツ 副菜 コールスローサラダ その他 牛乳	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)	スパゲティ	サラダあぶら サラダあぶら	646 24.1 22.5 2.9	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。
28(金)	栃木県産 なすの 季節です	主食 ごはん 主菜 焼きギョーザ(2個) 副菜 マーポーなす 副菜 とうもろこしスープ その他 牛乳	ぶた肉		にら キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく	米	ごまあぶら ごま	580 20.8 18.1 2.0	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「マーポーなす」です。初物のなすを味わってください。