

6月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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	サラダ油脂

今月の献立のわらい
骨や歯を
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	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質	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(食パン 2枚) 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 玉ねぎ	パン(小麦・乳)		824 kcal 31.2 g 34.2g	じゃがいもはしばらく保存したものが出荷されますが、掘りたてをすぐに出荷したものが、新じゃがです。普通のじゃがいもはホクホクとしているのにくらべ、新じゃがは皮がとてもうすく、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)	乳製品をとろう	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	豚肉 レンズ豆 大福豆		トマト 人参	にんにく 玉ねぎ	米 大麦 ルウ(小麦 乳 大豆 りんご バナナ)	サラダ油	943 kcal 30.3 g 28.3g	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組み合わせてカルシウムをとりましょう。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、運動をしたり、カルシウムの吸収を上げるビタミンDなどをとることも大切です。
3(木)	鉄分とうま味がたっぷりあさり	主食 フィッシュバーガー(丸パン) 主菜 // (白身魚フライ) その他 // (スライスチーズ) 副菜 こんにゃくと野菜のサラダ 副菜 あさりとトマトのスープ その他 牛乳	ホキ (大豆)	チーズ		(りんご)	パン(小麦・乳) パン粉 小麦粉 でんぷん	サラダ油	808 kcal 33.1 g 27.1 g	あさはり、うま味と栄養の宝庫です。いつものスープにあさを加えるだけで、あさりからしみ出すうま味が料理を格段においしくしてくれます。また、鉄分やビタミンが多いので、成長期で貧血気味の人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(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	米		780 kcal 31.0 g 23.1g	今日から「歯と口の健康週間」です。これにちなみ、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、頭から骨まで食べられてカルシウムたっぷりのししゃもです。また、大豆から作られる生揚げにもカルシウムが多く含まれています。カルシウムは、歯を作るのに必要な栄養素です。
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	豚肉 みそ			しょうが	米	ごま	830 kcal 35.1 g 27.2g	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、だ液と混ぜ合わせて消化を助けてくれます。含まれる栄養素もしっかり吸収できるようになります。食べ物の栄養を無駄にしないよう、よくかんで食べましょう。
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	鶏肉 豚肉 赤いんげん豆 ひよこ豆 (大豆)		人参 トマト	玉ねぎ (りんご) にんにく	パン(小麦・乳) コンデンスミルク	サラダ油	861 kcal 33.7g 28.2g	歯と口の健康週間3日目は、歯を作るのに必要な栄養素、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。カルシウム不足は歯が弱くなる原因になります。骨を成長させるためにも必要なので、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			しょうが	米	サラダ油	794 kcal 32.9 g 19.3g	よく噛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、今日の昆布やさつまあげなども固くなくても食べ応えがあり、よく噛むことができます。噛みごたえのあるものを上手に組み合わせ、食べ物の素材の味や歯触りなどを感じながら食事をしましょう。
10(木)	歯と口の健康週間 ⑤	主食 和風ビビンバ丼(ごはん) 主菜 // (和風ビビンバ) 副菜 海藻とじゃこのサラダ 副菜 チンゲン菜と豆腐の卵スープ その他 牛乳	牛肉 豚肉 油揚げ			しょうが ごぼう	米	ごま サラダ油	820 kcal 33.6 g 24.9g	歯の健康のためには、よく噛むことが大切です。給食では早く準備をして、食べる時間を確保するようにしましょう。そして、早食いにならないよう給食時間20分でちょうど食べ終わるようにできるといいですね。味わって食べようとすると自然とかむことができますよ。
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			しょうが ねぎ	米	ごま ごま油	785 kcal 33.8 g 19.3g	「あじ」は5月から7月が旬の魚です。身にほどよい脂のり、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。あじは体を作るたんぱく質や、脳の働きをよくするDHAや血液をサラサラにする効果がある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	豚肉			しょうが ごぼう	米	ごま ごま油	828 kcal 30.5 g 22.5g	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。栃木の食材を味わいましょう。
15(火)	地産地消ウィーク ②	主食 食パン とちおとめジャム 主菜 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	ウィンナー 卵		トマト	とうもろこし	パン(小麦・乳) ジャム(いちご)	サラダ油	778 kcal 29.9 g 27.6g	地産地消には、いいことがたくさんあります。①運ぶ距離が短くなるのでエネルギーとCO2排出量の削減になり環境によい②生産者の顔が見える③新鮮で安心・安全な旬の味覚が味わえる④地域の活性化につながるなど、いろいろな利点があります。みなさんも食材を選ぶ時に地産地消を意識してみてください。

6月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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	サラダ油脂

今日の献立のわらい
骨や歯を
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	献立	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	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	さば みそ	昆布	小松菜	きゅうり もやし	米	砂糖 米粉	766 kcal 30.4 g 16.2g	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。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 にと卵のみそ汁 その他 牛乳	鶏肉	ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ	米	砂糖 ごま ごま油	818 kcal 33.0 g 25.5g	毎日給食に出ている牛乳は北海道に次いで生産量全国2位です。そして、にと卵も栃木県の特産品です。1年に何度も収穫することができます。カロテンが多い緑黄色野菜です。主菜の鶏肉は、国分寺地区の養鶏所で育てられた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	モロ		トマト	(りんご)	米	砂糖 サラダ油	837 kcal 34.9 g 20.1g	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。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 にとじゃがいもと豆腐のみそ汁 その他 牛乳	鶏肉 油揚げ	ひじき	人参	しいたけ 枝豆(大豆)	米 しらたき 砂糖	サラダ油	751 kcal 31.4 g 20.3g	「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)	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) その他 // (小袋 めんつゆ) 副菜 ごぼうとツナのサラダ その他 チーズドック その他 牛乳	豚肉		小松菜	ねぎ にんにく もやし	うどん	砂糖 サラダ油 ごま油	735 kcal 31.9 g 28.1g	食べ物を食べる時は、その味やにおいだけでなく、噛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した感じ、うどんのもっちりとした食感など食材を感じながら食べてみてください。
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	さわら みそ			しょうが	米	ごま	813 kcal 33.5 g 19.7g	主食として食べているお米ですが、日本には梅雨があり、夏は気温が高く稲が育つにはよい気候です。そのため、日本ではお米を主食としています。お米は、ゆっくり消化するため腹持ちもよいので朝ご飯におすすめです。
24(木)	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 その他 オレンジゼリー その他 牛乳	豚肉			オレガノ	ピタパン(小麦)	サラダ油	749 kcal 37.8 g 33.3g	下野市はキプロス共和国の東京オリンピック・パラリンピックのホストタウンに登録されています。キプロスでは、ピタパンがよく食べられています。給食では、ピタパンにスプラキとサラダはさんで食べます。里芋と鶏肉の煮込みもキプロスでよく食べられる料理です。キプロスでは「コロカシ」と呼ばれるタロイモを用いますが給食では日本でもよく食べられる里芋を使用しました。
25(金)	旬の食材「しょうが」	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) その他 // (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	さけ		きぬさや	かんぴょう	米 砂糖	ごま サラダ油	769 kcal 31.1 g 16.5g	1年中出回っているしょうがですが、この頃から出回るしょうがを「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色は茶色いです。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。
28(月)	チンジャオロースとは?	主食 ごはん 主菜 揚げえびシューマイ(3個) 副菜 チンジャオロース 副菜 わかめとえのきたけのスープ その他 チーズ その他 牛乳	えび たら			玉ねぎ	米	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	839 kcal 30.5 g 24.1g	チンジャオロースは中国の料理で、ピーマンと豚肉の千切り炒め、という名前の意味があります。チンジャオロース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。そのカロテンですが、油と一緒にすることで吸収されやすくなりますので、今日のような炒め物などはおすすめです。
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	しいら	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ	パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖	ドレッシング(大豆)	857 kcal 37.2 g 27.2g	今日はソテーにカレー粉を入れ食べやすくしています。カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせて作られます。食欲増進の効果があるので、これからの暑い時期にもおすすめです。
30(水)	なすの美味しい季節です	主食 かきあげ丼(ごはん) // (野菜かきあげ) // (小袋 天丼のたれ) 主菜 豚肉とキャベツとなすの甘味噌炒め 副菜 にと卵のすまし汁 その他 牛乳	(大豆)		人参 春菊	玉ねぎ ごぼう	米	小麦粉	910 kcal 31.2 g 27.7g	野菜の中で なすほどツツヤとした野菜はあまりないですね。その独特の紫から「なす紺」という色を表す言葉が生まれました。なすは、これからおいしい季節です。皮をまだらにむいていますので、なす嫌いの人でも食べやすいのではないのでしょうか。一口でも食べてみましょう。