

6月学校給食献立予定表



2023

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量					
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1杯*	たんぱく質	脂質	塩分		
			血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをとのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群					4群	5群
1	木	麦ごはん 牛乳 ポークしゅうまい チンジャオロースー に入中華スープ	えび たら 豚肉 生揚げ	牛乳	ピーマン にんじん にら	たけのこ しいたけ しょうが にんにく	キャベツ 玉ねぎ にんにく	米 小麦 でん粉 しゅうまいの皮	油 ごま油	848	34.0	26.9	2.1	
料理の「さしすせそ」って聞いたことはありますか？調味料を入れる順番を表していますが、さしすせその「さ」は何？ どうして一番に入れるの？調べてみましょう！														
2	金	ごはん 牛乳 ミートカレー フレンチサラダ アセロラゼリー	豚肉 大豆 ハム 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 キャベツ レモン しょうが にんにく	米 じゃが芋 パンナコッタ	油	867	27.5	24.2	2.0		
6月4日～「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食べ物を良く噛んで食べることで、た液の量も増えて歯の健康に役立ちます。														
5	月	ごはん 牛乳 ちくわ磯辺揚げ チキンごぼうサラダ まろやか豆乳みそ汁	ちくわ 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	きのり 小松菜	キャベツ ちくわ とうもろこし きゅうり 大根 ねぎ	米 小麦粉 ドレッシング	油	846	27.8	24.9	2.8		
豆腐の漢字をみると食品に腐った字がつくことに驚きますが、中国での腐の語源「液状のものが集まって固形状になったもの」という意味から豆腐になったようです。														
6	火	ごはん 牛乳 サバみそ煮 五目ひじき 沢煮椀 オレンジ	サバ みそ さつま揚げ 油揚げ 豚肉	牛乳	ひじき みつば	たけのこ しいたけ 大根 ごぼう 枝豆 オレンジ	米 砂糖	油	837	30.0	27.4	3.1		
沢煮とは沢山（たくさん）の煮物をいい沢煮椀とは具がたくさん入った汁のことです。千切りにした豚肉や野菜がたくさん入っているのが特長です。														
7	水	小さい黒糖パン 牛乳 焼きそば ツナサラダ 生乳ヨーグルト	豚肉 なると まぐろフレーク	牛乳	ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	黒糖パン 焼きそば麺 ドレッシング	油	834	31.1	21.8	3.0	
「計量法」が公布された1951年6月7日にちなんだ計量記念日が設けられました。給食が提供されるまでに栄養価・分量・調理時間や温度など様々なものを「はかてっ」ています。														
8	木	麦ごはん 牛乳 二色丼（肉そぼろ・炒り卵） ほうれん草のごまあえ こしね汁	鶏肉 豚肉 卵 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 しいたけ ねぎ しょうが	米 小麦 里芋 砂糖	油 ごま	845	36.5	25.9	3.1		
こしね汁は群馬県の郷土料理です。具に欠かせないこんにやくは「おなかの砂おろし」と言われます。こんにやくに豊富に含まれる食物繊維が腸の掃除をしてくれます。														
9	金	大会のため、給食はありません。												
12～16日は地産地消ウィークです。豚肉、かんぴょう、にら、玉ねぎ、アスパラガス、米、大麦、小麦、牛乳など県産の食材をたくさん使ったメニューです。														
12	月	ごはん 牛乳 県産豚肉餃子 生揚げとキャベツのみそ炒め 中華風コーン卵スープ	豚肉 生揚げ 卵 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ たけのこ とうもろこし ねぎ にんにく	米 砂糖 餃子の皮 でん粉	油 ラー油	871	31.0	27.2	2.6		
13	火	ごはん 牛乳 県産豚肉コロッケ ゆばとかんぴょうのサラダ ためき汁	豚肉 ゆば 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	かんぴょう キャベツ きゅうり ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	米 パン粉 じゃが芋 でん粉	油 ドレッシング	820	24.4	22.7	3.0		
14	水	ドッグパン（県産小麦コッパン） 牛乳 ドッグパン用ウインナー ほうれん草のマスタードあえ トマトスープ 県産ヨーグルト	豚肉 大豆 ウインナー まぐろフレーク	牛乳	ヨーグルト	ほうれん草 にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ かぶ	油 ごま	845	37.0	32.6	3.4		
15	木	県産麦ごはん 牛乳 県産ポーク炒め アスパラサラダ かみなり汁 与一君味付けのり	豚肉 豆腐	牛乳	のり	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 にら しいたけ ねぎ	米 小麦 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	834	33.3	25.6	2.7		
6月15日は「与一君ランチの日」そして「栃木県民の日」です。大田原市産、栃木県産の食材を多く使ったメニューです。														
16	金	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 からしあえ 具たくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ かんぴょう グリーンピース なめこ もやし 大根 キャベツ ねぎ	米 小麦 砂糖	油	775	31.7	21.1	3.2		
「鶏と卵は、どっちが先か？」なんて謎かけのような話がありますが、イギリスの科学者が「卵より鶏のほうに先に誕生した」と結論づけたそうです。														
19	月	ごはん 牛乳 ビビンバ（焼き肉・ナムル） キムチスープ オレンジ	豚肉 かまぼこ 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし キャベツ えのきたけ 白菜 ねぎ しょうが にんにく オレンジ	米 砂糖	油 ごま油 ごま	777	31.9	24.7	2.8		
ナムルに使われるもやしは「シャキシャキ」とした食感が特徴です。全体的に太く透明感のあるもやしを選ぶとシャキシャキ食感が楽しめます。														
20	火	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 野菜の梅かつおあえ すいとん汁	鶏肉 かつおぶし 豚肉 凍り豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが うめ にんにく ごぼう もやし しいたけ キャベツ 大根 ねぎ	米 小麦粉	油 ごま	787	31.1	20.4	2.6		
梅は「三毒を断つ」といわれていますが、三毒は「水毒」「食毒」「血毒」のことで梅は三毒を絶つ（取り除く）食べ物として、昔から重宝されているようです。														
21	水	コッパン 牛乳 チリコンカン チキンサラダ コーンスープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋 パン ドレッシング	油	843	35.8	26.8	3.7		
6月21日は「夏至」と呼ぶ日の出から日の入りまでの時間をもっとも長い日をさします。田植えした稲の豊作を願い各地で習わしや食べ物に違っていたようです。														
22	木	麦ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ ひじきのサラダ 肉団子とフォーのスープ	ホキ まぐろフレーク 鶏肉	牛乳	ひじき チンゲンサイ	にんにく ねぎ 枝豆 きゅうり とうもろこし	米 小麦 パン粉 砂糖 フォー	油 ドレッシング	829	28.2	20.9	3.1		
21日と22日使う「チリ」はチリペッパー（唐辛子）のことで、21日のチリコンカンには豆やひき肉をトマトで煮込んだ辛みのある料理です。														
23	金	ごはん 牛乳 厚焼き卵 生揚げのそぼろ煮 根菜のごま汁	卵 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう グリーンピース しょうが	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	油 ごま	826	31.0	25.7	2.7		
卵を割った時に見える白い細いようなものをカラザと言いますが、卵黄を中央に固定する役割があります。また、免疫力を高めることが期待できる成分も含まれるので取り除かず食べましょう。														
26	月	ごはん 牛乳 さんまかぼすレモン煮 にんじんしりしり ワンタンスープ	シラ まぐろフレーク 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ とうもろこし もやし ねぎ	米 春雨 ワンタン	油 ごま油 マヨネーズ	829	28.1	23.6	3.0		
にんじんしりしりは沖縄県の郷土料理です。しりしりにはにんじんをスライスする「すりすり」が沖縄方言で変化したというおもしろい説があります。														
27	火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ぼん酢あえ キャベツと生揚げのみそ汁	鶏肉 かまぼこ 生揚げ みそ	牛乳	わかめ 小松菜	きゅうり もやし キャベツ しょうが にんにく	米 じゃが芋 でん粉	油	828	30.1	27.0	2.5		
ヨウ素でん粉反応の実験を覚えていますか？でん粉の分子にヨウ素の分子が入り性質が変化することで青紫色に変化する化学反応ですが、調理には化学反応を利用した方法があります。														
28	水	小さいコッパン 牛乳 スパゲティナポリタン 大根サラダ ももゼリー	ウインナー ハム	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ 大根 にんにく 枝豆 きゅうり スロロ	米 はちみつパン スパゲティ	油 ドレッシング	800	28.7	22.9	3.1		
メロンの網目は、縦方向から急激に横方向に成長する時に内側にある果肉部分の成長が早く皮の成長が遅いについで皮が裂け始めキズとなります。やがて、このキズが網目になります。														
29	木	麦ごはん 牛乳 ガバオライスの具 ブロッコリーとコーンのサラダ マカロニスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	パプリカ ブロッコリー にんじん ほうれん草	にんにく しょうが ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	米 小麦 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 ごま油 ドレッシング	894	30.3	26.9	2.7		
ガバオライスはタイ料理の鶏肉のホーリーバーザル炒めを元に日本人が食べやすいようにアレンジした日本独特の料理のようです。														
30	金	ごはん 牛乳 納豆 和風サラダ 鶏塩肉じゃが	納豆 ハム 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	ちりめんじゃこ 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ しょうが	米 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング ごま	767	31.7	15.1	2.0		
納豆の系にはグルタミン酸という成分があります。たくさんかき混ぜてネバネバと糸を引かせると美味しくなるのはグルタミン酸が旨味成分だからです。														
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。														
計22回								栄養量	中学生	月平均	828	31.2	24.5	2.8
										基準量	830	34.2	23.1	2.5未満

