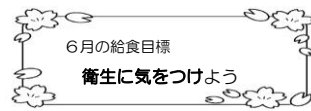


6月 きゅうしょくたより



給食献立予定表

ひ に ち	よ う び	こんだてめい 全13回 (ごはん1回 パン2回)	おもなさいりょう おもにエネルギーの もとになる			そのた ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質 しんじょう えんじょう	ひとくちメモ
3月	ハヤシライス (むぎごはん)	ふたにく なまクリーム	こめ むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん	ハヤシフレーク トマトケ チャップ ウスターソース	706 205 200 20.0	きゅうしょくは、わかめの葉の心の部分で、コリコリとした食感が特徴です。ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また、カルシウムやカリウム、マグネシウム、食物繊維も多く含まれています。余分な塩分を体の外に出す働きや、粘膜や皮膚を丈夫にして風邪を予防する働きがあります。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	くわかめサラダ	わかめ		キャベツ にんじん コーン	わふうドレッシング			
	アゼロゼリー		さとう	アゼロラ				
4月	かみかみこんだて							
	わかめごはん	わかめ	こめ			687 23.3 21.0 2.6	切り干し大根は、その名のとおり、大根を細く切って干したものです。干すことにより、生の大根の10分の1くらいの重さになります。太陽の光をたくさん浴びるため、甘みがまわって、ビタミンの量が増え、栄養的に優れた食品になります。また、食物繊維も多く含まれるため、かみごたえがあり、胃や腸の働きを整えてくれます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	きびなごのかりかりフライ	きびなご	あぶら でんぷん こめこ		しお			
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	あぶら さとう	だいこん にんじん しいたけ	しょうゆ			
こんさいのごま汁	みそ	あぶら ごま じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ					
5月	ごはん		こめ			636 25.1 18.7 2.4	ごぼうは、独特の風味と歯ごたえが特徴です。栄養面では、食物繊維が多いので、おなかの調子を整える働きがあります。また、歯ごたえがあるので、しっかりかんで食べることで、歯やあごが丈夫になります。今日は変わりきんぴらに、ごぼうが使われています。よくかんで食べましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	カレイのてりやき	カレイ	さとう		しょうゆ			
	かわりきんぴら	ふたにく	あぶら こんにゃく ごま さとう	ごぼう にんじん	しょうゆ			
	やさしいときのこのみそ汁	あぶらあげ みそ なた		ごまつな えのきたけ にんじん にら				
6月	ごはん		こめ			625 25.8 18.3 2.3	鶏肉は、モモ・ムネ・ササミ・テバサキ・テバモトなど、たくさんの部位にわけて販売されています。部位ごとに味や食感、含まれる栄養素などが異なります。モモは、適度な脂とぷりっとした歯ごたえが特徴で、コクのある味わいが魅力です。ムネは歯切れの良い食感と深い味わいがあります。脂肪が少ないので、低カロリー・高タンパクの食材として人気です。今日はモモ肉を使用した料理です。ジューシーな味わいを楽しんでください。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	とりにくのしちみやき	とりにく	さとう ごま	にんにく ねぎ	しょうゆ とうがらし			
	のりあえ	のり		ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ			
	じゃがいものみそ汁	みそ わかめ	じゃがいも	にんじん たまねぎ				
7月	こめパン		こめパン			605 25.4 24.2 2.5	ごまは、皮の色によって、白ごま、黒ごま、金ごまなどに分類されます。欧米では白ごましか使っていませんが、日本を含むアジアでは白ごまと黒ごまを半々に使っています。古代エジプトでは体に良い食べ物、薬として食べられていたと医薬書に象形文字で紹介されています。ごまには、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルは多く、貧血や骨粗鬆症の予防に効果があります。また、体をさびさせない働きもあるため、老化やガンを予防するともいわれています。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	煮こみうどん	とりにく あぶらあげ	うどん	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ			
	ちくわいそべあげ	ちくわ あおのり	あぶら でんぷん		しお			
	ごまあえ		ごま さとう	ほうれんそう もやし	しょうゆ			
わしょくのひ・じばさんぶつ (6/10~6/14)								
10月	おやまわぎゅうどん	ぎゅうにゅう	あぶら しらす さとう	たまねぎ いんげん	しょうゆ	680 27.0 23.8 2.0	おやま和牛は、小山市で育てられた牛肉です。牛肉のランクで3等級以上のものだけが、おやまブランド「おやま和牛」と名付けられます。牛の飼料となる稲わらは、広い水田をもつ小山市の田んぼに豊富にあります。山々からのきれいな水にも恵まれています。稲わら以外にもとうもろこしや麦、大豆などが入っている栄養たっぷりのえさを食べているので、おやま和牛は甘みとうま味のあるおいしい牛肉といわれるのです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	おひたし			ほうれんそう もやし	かつおぶし しょうゆ			
	キャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ なた		キャベツ にんじん ねぎ				
11月	ごはん		こめ			721 30.8 20.2 2.0	今日の納豆は小山市福良でとれた大豆を使っています。大豆は納豆以外に、みそやしょうゆ、豆腐などの原料になりますが、そのほとんどがアメリカやカナダからの輸入に頼っています。地元でとれた大豆を使った貴重な納豆です。作ってくださった人に感謝しながら、味わって食べてくださいね。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	おやましさんなっとう	なっとう						
	にくじゃが	ふたにく	あぶら さとう じゃがいも しらす	にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ			
12月	ごはん		こめ			717 26.8 21.7 2.1	おとんとは、おやまブランドに認定されている小山市産の豚肉です。小山市内の生産者が育てた、安全・安心な豚肉で、やわらかくてジューシーなのが特徴です。炒め物や汁物、ソーセージやベーコンの加工品など、幅広く使われています。今日は米粉をつけて油で揚げ、ごぼうと一緒に甘辛いタレをからめた「かりん揚げ」です。味わって食べましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	おとんとごぼうのかりん揚げ	ふたにく	あぶら こめこ さとう	ごぼう にら しょうが	しょうゆ			
	かんぴょうのごますあえ		ごま さとう	かんぴょう にんじん きゅうり	しょうゆ す			
13月	けんみんのひこんだて							
	ごはん		こめ			573 25.5 10.6 1.7	けんみんの日は「けんみん一人一人が、郷土を見直し、理解と関心を深め、けんみんとしての一体感と自治の意識を育み、より豊かな栃木県を築き上げることを期する日」として、昭和60年6月15日に制定されました。今日は、栃木県でよく食べられているモロや、生産量日本一のかんぴょうを使ったすまし汁、栃木県産のいちごピューレを使ったゼリーなど、栃木県の食材が盛りだくさんの給食です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	モロのねぎみそやき	モロ みそ		ねぎ	しょうゆ			
	こんぶづけ	こんぶ	ごま	キャベツ きゅうり				
	かんぴょうのすまし汁	いとがまほこ とうふ		にんじん しいたけ かんぴょう ほうれんそう	しょうゆ しお			
けんみんのひゼリー	とうにゅう	さとう	いちご					
14月	ココアあげこめパン		こめパン あぶら ココア			672 26.0 31.5 1.7	大豆は畑の肉と言われ、タンパク質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。日本で「大豆」と呼ぶようになったのは、「大いなる豆（一番大切な豆）」の意味からのようです。古くから豆と言えば大豆を指すことが多く、親しまれてきました。大豆は、さまざまなものに加工されます。納豆や豆腐、がんもどきなどの食品をはじめ、味噌やしょうゆなどの調味料など、私たちの食生活に欠かせないものばかりですね。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ポークビーンズ	だいす ぶたにく	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん	トマトケチャップ コンソメ しお			
	やさしいサラダ			キャベツ プロッコリー コーン	イタリアンドレッシング			
	けんさんヨーグルト	ヨーグルト						

17	月	きゅうきさいばいまいごはん	こめ				ほうれん草は、今から400年前ほどに日本に伝わってきました。旬は「冬」ですが、今では日本中どこでも作られ、一年中食べられています。色の濃い野菜で、体の調子を整えるカロテンやビタミンC、血を作る鉄など、体に大切な栄養素を多く含んでいます。ほうれん草とこまつなは見た目が似ていますが、ほうれん草は茎の部分が細く、根っこ部分に赤みがあります。葉の形も違うので、機会があったらこまつなと見比べてみてくださいね。	606 282 162 1.9					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		とりにくのてりやき	とりにく	さとう			しょうゆ						
		おひたし			ほうれん草	キャベツ	にんじん	しょうゆ	かつおぶし				
		ごもくスープ	ハム たまご	あぶら はるさめ	たまねぎ たけのこ	しいたけ	しょうゆ	こしょう	ちゅうかあじ				
18	火	ごはん	こめ										
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		あじのしおこじやき	あじ				しょうゆ	しょうゆ					
		おひたし			こまつな	もやし	にんじん	しょうゆ	かつおぶし				
		やさいとらふのみそ汁	たらふ あぶらあげ	みそ	にんじん	だいこん	ねぎ						
	チーズ	チーズ											
19	水	ごはん	こめ										
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		マーボー豆腐	たらふ なたにく	みそ	あぶら でんぷん	さとう	ねぎ たまねぎ	エリンギ	にんにく	しょうが	しょうゆ	トウバンジャン	
		シューマイ	なたにく		でんぷん	パンこ	ごむぎ			しょうが	しょうゆ		
		ちゅうかあえ			さとう	こまあぶら	こま	ほうれん草	もやし	にんじん	しょうゆ	す	
20	木	さんしょくどん	とりにく	だいず	こめ	あぶら	さとう	こまつな	もやし	コーン	しょうゆ	しょうゆ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ	みそ	じゃがいも			にんじん	たまねぎ	ねぎ			
21	金	チキンたつたサンド(まるコッペパン)	とりにく		コッペパン	あぶら	こめ	しょうが	にんにく		しょうゆ		
		ポイルキャベツ										キャベツ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		はとむぎいりミネストローネ	ベーコン	じゃがいも	マカロニ	はとむぎ	たまねぎ	にんじん	セロリ	かんぴょう	トマト	クチャップ	コンソメ
24	月	むぎごはん	こめ	むぎ									
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		ポークカレー	なたにく	たっしふんにゅう	あぶら	じゃがいも		たまねぎ	にんじん		カレー	トマト	クチャップ
		かいそうサラダ	かいそう					キャベツ	きゅうり	にんじん	コーン		わふうドレッシング
	つぶつぶレモンゼリー			さとう				レモン					
25	火	ごはん	こめ										
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		シルバーてりやき	シルバー	さとう								しょうゆ	
		いりどり	とりにく	あぶら	こんやく	さとう	こぼろ	にんじん	たけのこ	しいたけ		しょうゆ	
		こまつなとあぶらあげのみそ汁	あぶらあげ	みそ				にんじん	たまねぎ	ねぎ	こまつな		
26	水	ごはん	こめ										
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		チンジャオロース	なたにく		あぶら	さとう	でんぷん	ピーマン	にんじん	たけのこ	しいたけ	しょうゆ	しょうゆ
		うましおねぎまんじゅう	なたにく		こむぎ	こまあぶら		ねぎ	キャベツ	にら			
		とうふとえのきのスープ	とうふ	たまご		でんぷん		たまねぎ	えのきたけ	ほうれん草	しょうゆ	しょうゆ	
27	木	ごはん	こめ										
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		おとんとやさいのごまだれいため	なたにく		あぶら	こま	さとう	キャベツ	にら		しょうゆ	しょうゆ	
		ひややつこ	たらふ										
	じゃがいもたまねぎのみそ汁	みそ		じゃがいも			たまねぎ	こまつな	にんじん				
28	金	こめパン	こめパン										
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		ツナとトマトのスパゲティ	ツナ		あぶら	スパゲティ	さとう	たまねぎ	マッシュルーム	トマト	しょうゆ	コンソメ	
		かくぎりやさいスープ	ベーコン		じゃがいも			にんじん	キャベツ	コーン	しょうゆ	コンソメ	
		とうにゅうパンナコッタ	とうにゅう		さとう			いちご					

※物資購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



6/10(月)の献立は令和5年全国学校給食甲子園に
応募したものです。

基準エネルギー	650cal	6月平均エネルギー	651cal
基準たんぱく質	26.8g	6月平均たんぱく質	26.2g
基準脂肪	18.1g	6月平均脂肪	19.7g
基準塩分	2.0g	6月平均塩分	2.2g

きゅうしょくでたべているおこめについて

いま、みなさんがきゅうしょくでたべているおこめはコシヒカリですが、3しゅるいあります。きょうのきゅうしょくはどのおこめかさがしてみてください。

①なまいっこ(1学期のみ)

のうやく、かがくひりょう、しょうかいすう、農業、化学肥料の使用回数 を50%以下で栽培。小山市生井地区で特別栽培した、安心と安全のブランド米です。

②ふゆみずたんぼみ

無農薬、無化学肥料。稲刈り後、たんぼに水をはり、冬から春にかけてためます。農薬や化学肥料にたよらない安心安全な農法です。

③ゆうきさいばいまい

無農薬、無化学肥料。小山市内の農家の方で有機栽培の稲作をしています。生産されたお米は小山市内小中学校の給食に使用しています。今年1年間で25回予定しています。