



日 曜	献 立 名 ※都合により献立を変更することがあります。	主 な 材 料						学校給食摂取基準		● 佐野市の今月の給食目標 ● よくかんでたべよう 給食ひとくちメモ
		体をつくるものになる【あ か】		体の調子を整えるものになる【みどり】		エネルギーのもとになる【きいろ】		エネルギー kcal	たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	児童	生徒	
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	無機質 牛乳・小魚 海そう	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも 砂糖	脂質 油脂・種実	650 26.0 18.0	830 33.0 23.0	
1 月	ごはん 牛乳 ドライカレー くきわかめと春雨のスープ ピーチゼリーよせ		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ		あぶら	643 22.6 13.8	794 26.6 15.2	ピーチゼリーよせは、ももの果汁が入ったゼリーと、みかんやパイナップルのシロップ漬けを合わせた手作りの冷たいデザートです。みなさんに、人気のあるメニューの一つです。
2 火	スライスコッペパン 牛乳 フランクフルトのケチャップソースかけ イタリアンサラダ コーンポタージュ		ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし		ドレッシング バター	641 24.1 26.2	827 31.0 33.2	6月から9月までの間、給食では食中毒防止のため、サラダなどの和え物にハムやツナなどは入りません。また、マヨネーズや卵の入ったドレッシングを使わないサラダになっています。
3 水	ごはん 牛乳 いかメンチカツ(ソース) 五目きんぴら けんちん汁	いか	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	パンこ	あぶら	656 22.8 18.8	839 27.9 22.7	6月は、かみごたえのある食材がたくさん給食に登場します。今日の献立にも、いかやごぼうが使われています。魚介類や根菜類、豆やきのこ、海そうなどを積極的に食事にとり入れていきましょう。
4 木	パンブキンコッペパン 牛乳 ポークビーンズ 海そうサラダ さくらんぼゼリー		ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ		あぶら ごま ドレッシング	622 25.6 19.2	758 31.0 22.2	6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べることは体の健康にもつながります。普段の食事から食べ物をよくかんで食べる習慣をつけましょう。
5 金	ごはん 牛乳 とり肉の甘酢ソースかけ 小松菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	とりにく	ぎゅうにゅう		ねぎ もやし たまねぎ	でんぷん さとう ごま	あぶら ごま	652 23.6 19.7	812 28.3 22.7	Q食クイズ ? ? ? 骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含む野菜は次のうちどれでしょうか? ① もやし ② ねぎ ③ ごまつな (答えは裏面下)
8 月	ごはん 牛乳 セルフピビンバの具 わかめと卵のスープ 冷凍みかん		ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	だいずもやし たまねぎ		あぶら ごま ごま	634 24.1 18.3	778 28.4 20.6	皆さんは、ごはんやパンなどの主食をしっかりと食べていますか。主食には「炭水化物」という体や脳を動かすものになる栄養素が含まれています。毎日、きちんとごはんやパンなどの主食を食べましょう。
9 火	ミニ黒コッペパン 牛乳 スパゲッティカルボナーラ チキンナゲット(2コ) ブロッコリーとコーンのサラダ		ぎゅうにゅう		たまねぎ しめじ	パン くるざとう スパゲッティ こむぎこ	バター バター	611 23.7 22.8	790 29.0 26.8	給食センターでは皆さんが残した給食の重さを量っています。調理師さんが心をこめて作ってくれたおいしい給食、残してしまってもったいないですよ。しっかりと食べて、元気な体を作りましょう。
10 水	ごはん 牛乳 あじの塩こうじ焼き ひじきの五目豆 肉だんごとキャベツのみそ汁	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ		あぶら	615 28.6 15.7	768 34.6 17.7	あじは、北海道から沖縄まで、日本全国の海でとれる魚です。干物にして焼いたり、フライにしたり、刺身で食べたりします。日本人にとってもなじみのある魚で、給食でもよく登場します。
11 木	ココアコッペパン 牛乳 トマトオムレツ キャベツとコーンのソテー 野菜スープ チーズ		ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ とうもろこし カリフラワー	パン	あぶら バター	634 24.2 25.6	789 28.9 30.2	じゃがいもは、トマトやナスなどと同じナス科の植物で、世界中で栽培されています。じゃがいもには、加熱してもこわれにくいビタミンCが多く含まれています。
12 金	ごはん 牛乳 五目肉じゃが キャベツの塩こんぶあえ 豆腐(小袋しょうゆ)		ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり		あぶら ごまあぶら	633 24.0 15.1	774 27.5 16.3	五目とは、真だくさんという意味です。じゃがいもやたまねぎ、にんじん、豚肉の他に、ごぼうや枝豆などの野菜を入れ、かくし味に少しだけ味とつがらしを入れた肉じゃがです。
15 月	ごはん 牛乳 モロフライ(小袋ソース) 切干し大根の煮つけ かきたま汁 県産ヨーグルト 県産小麦バターコッペパン 牛乳	モロ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	きりぼしだいこん ねぎ	パンこ	あぶら	716 29.4 21.4	869 34.8 23.7	栃木県民の白 15日は栃木県民の白です。今日は栃木県で昔から食べられているモロをフライにしました。菜や牛乳に加え、卵や小松菜、にんじん、切干し大根、ヨーグルトは、栃木県産の食材です。
16 火	とりにく 枝豆のマリネ ワンタンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ りんご レモンかじゅう えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし たまねぎ もやし	さとう でんぷん さとう	ドレッシング あぶら	607 28.0 26.4	748 33.5 31.5	枝豆は、未熟なうちに収穫した大豆の赤ちゃんです。栄養的にみると、大豆は豆類なのに対して、枝豆は、野菜の仲間に入ります。たんぱく質とビタミンがとれる夏にうれしい食材です。



Main table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, Energy, and Protein. Includes sub-headers for 'Main Ingredients' and 'Energy/Protein per 100g'.

※太字の食材は栃木県産です。今月の米とにんじん、たまねぎ、きゅうり(6/19まで)、ねぎ(6/22～)は佐野市産を使用しています。

5日(金)クイズの答え:③こまつな

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。食べ物や食べ方に注意することで、健康な歯をつくることができます。

〈保護者様へ〉 食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく食べていただくことをご指導ください。

