



6月献立表



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 ● よくかんで食べよう 給食ひとくちメモ
		体をつくるもとになる【あか】		体の調子を整えるもとになる【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	830	
1 月	ごはん					こめ			669 830 20.8 24.8 17.9 20.4	カレーはインド発祥の料理ですが、ドライカレーは日本人が考えた料理だそうです。暑くなり始めると食欲が低下しがちですが、スパイスの香りが食欲を刺激してくれます。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	ドライカレー	ふたにく		にんじん	たまねぎ		あぶら			
	菜わかめと春雨のスープ	ベーコン	くきわかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	はるさめ				
2 火	ごはん					こめ			617 761 25.5 30.0 19.4 21.8	給食のごまあえのおいしさのみつは3種類のごまです。「いりごま」「すりごま」「ねりごま」を使用することで、甘くておいしいごまあえになります。
	のりふりかけ	かつおぶし	のり							
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	とり肉の照焼き	とりにく				さとう				
3 水	ごはん					こめ			587 755 24.2 30.6 24.6 31.0	卵には、良質なたんぱく質が多く含まれています。さらに、ビタミン類やカルシウム、鉄なども含まれ、成長期のみなさんに必要な栄養がたくさんつまっています。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	トマトオムレツ	たまご とりにく		トマト	たまねぎ					
	キャベツとコーンのソテー	ワインナー			キャベツ とうもろこし		バター			
4 木	ごはん					こめ			640 820 23.0 28.3 16.9 20.3	6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べることで歯が丈夫になります。今日は、いかやごぼうなどかみ応えのある食材を使用しました。よくかんで食べましょう。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	いかメンチカツ(小袋ソース)	いか		にんじん	キャベツ	パンこ	あぶら			
	五目きんぴら	ふたにく さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら			
5 金	ごはん					こめ			645 785 26.5 32.0 20.0 23.1	さくらんぼは、6月～7月が旬の果物で、山形県で多く栽培されています。今日は、さくらんぼのおいしさがぎゅっとつまったゼリーです。味わって食べましょう。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	チキンピーズ	とりにく だいず	チーズ	にんじん トマトかん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら			
	海そうサラダ	わかめ とさかのり			キャベツ きゅうり		ごま ドレッシング			
8 月	ごはん					こめ			618 760 25.2 29.6 17.4 19.4	冷たくて甘い冷凍みかんは、学校給食の定番メニューです。みかんには、ビタミンCが豊富に含まれています。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	セルフピビンバの具	ふたにく		ほうれんそう にんじん	もやし		あぶら			
	中華スープ	とりにく とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ					
9 火	ごはん					こめ			636 778 23.7 27.2 15.4 16.8	「五目」は5種類という意味もありますが、いろいろな具材が入っているという意味もあります。今日は豚肉、にんじん、ごぼう、こんにやく、枝豆が入った具だくさんの肉じゃがです。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	五目肉じゃが	ふたにく みそ		にんじん	ごぼう えだまめ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら			
	キャベツの塩昆布あえ	ごぼう			キャベツ きゅうり		ごまあぶら			
10 水	ごはん					こめ			628 778 25.6 30.3 20.7 23.8	ブロッコリーは「花野菜」とも呼ばれ、花が咲く前のつぼみを食べる野菜です。緑黄色野菜の中でも、ビタミンやミネラル類をバランスよく含む栄養価の高い野菜です。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	スパゲッティカルボナーラ	ベーコン		ほうれんそう	たまねぎ しめじ	スパゲッティ	バター			
	チキンナゲット(2個)	とりにく				こむぎこ				
11 木	ごはん					こめ			625 782 29.2 35.4 17.0 19.3	よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳の血流が増え脳が活性化します。1口30回を目標に、よくかんで食べましょう。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	あじの一夜干し焼き	あじ								
	ひじきの五目豆	とりにく だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん		こんにやく さとう	あぶら			
12 金	ごはん					こめ			657 806 22.7 27.5 27.4 32.5	ワールドカップ記念献立はカナダ!メープルシロップや、ポテトにチーズとグレイビーソース風のタレをかけたブーティン、特産のサーモンにちなんで鮭フレークを使ったチャウダーなど、現地の味をイメージして作りました。カナダの味を楽しみながら、みんなで応援しましょう!
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	ブーティン	ふたにく	チーズ			じゃがいも さとう	あぶら			
	グリーンサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
15 月	ごはん					こめ			702 857 25.8 30.4 19.9 22.4	★県民の日★ 6月15日は栃木県民の日です。今日は、栃木県で昔から食べられているモロや県産生乳で作られたヨーグルトなど栃木県にちなんだ食材を多く取り入れた献立です。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	モロフライ(小袋ソース)	モロ		にんじん	きりぼしだいこん	パンこ こむぎこ	あぶら			
	かきたま汁	たまご		にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ	しらたき さとう	あぶら			
県産ヨーグルト		ヨーグルト			でんぷん					



6月献立表



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 ● よくかんで食べよう 給食ひとくちメモ
		体をつくるもとになる【あか】		体の調子を整えるもとになる【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	830	
16 火	もち麦ごはん					こめ				703 867 地域で生産したものを、その地域で消費することを「地産地消」といいます。給食でも、地産地消に取り組んでいます。献立表の主な材料に太字で書かれている食材が栃木県産です。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	19.5	22.9	
	アスパラガスとコーンのソテー	ベーコン		アスパラガス	どうもろこし	さとう	バター	17.5	19.6	
17 水	レモンゼリーよせ									613 767 今日は栃木県産小麦「ゆめかおり」を100%使用したパンです。ゆめかおりはパンに適した小麦といわれ、しっとりふんわり焼きあがるそうです。
	県産小麦バターコッパン					パン				
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	とり肉のバーベキューソースかけ	とりにく			りんご れもんかじゅう ねぎ	さとう		27.8	33.9	
18 木	枝豆のマリネ				えだまめ きゅうり	たまねぎ キャバツ	ドレッシング	25.5	30.8	607 751 にはらカロテンを多く含んでいます。カロテンは、体の中でビタミンAに変わり、目の働きを助けたり、肌や鼻、のどの粘膜を守ったり、病気にかけにくく体づくりを助けてくれます。
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ もやし	ワンタンのかわ	あぶら			
	ごはん					こめ				
	牛乳		ぎゅうにゅう							
19 金	鶏肉のうま煮	ぶたにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ	しろだし さとう	あぶら	23.1	27.3	586 796 どうもろこしには、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、おなかの調子を整える働きがあります。今日は、おひたしにしました。
	にらのナムル			にら	もやし		こまあぶら	17.5	19.6	
	かんぴょうのみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	かんぴょう しめじ ねぎ					
	ミニ米粉パン					パン	こめこ			
22 月	牛乳		ぎゅうにゅう							675 850 きゅうりは給食でも、1年を通してサラダなどに使用していますが、6月～9月が旬の野菜です。ビタミンCやカリウムなどを含んでいます。
	ハッシュドポーク	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ クリンピース		あぶら	22.0	27.0	
	華風サラダ			にんじん	キャバツ きゅうり もやし	はるさめ さとう	こまあぶら	18.7	21.1	
	ジョア(ブレーン)									
23 火	ごはん					こめ				678 827 えびには、旨味のもとになるアミノ酸や、疲労回復に効果のあるタウリン、骨を丈夫にするカルシウムなどが含まれています。今日は、えびを使ったえびしゅうまいです。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	マーボー豆腐	どうふ ぶたにく だいず みそ			ねぎ	さとう でんぷん しゅうまいのかわ	あぶら	25.9	30.3	
	えびしゅうまい(2個)	えび たら		にんじん	たまねぎ キャバツ たまねぎ		ドレッシング こま	21.9	24.6	
24 水	チョレギサラダ									628 807 今日は、コッパンに切れ目が入っています。フランクフルトをはさんで、ホットドッグにして食べましょう。
	スライスコッパン					パン				
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	フランクフルトのケチャップソースかけ	フランクフルト				さとう	バター	22.6	28.7	
25 木	イタリアンサラダ			にんじん	きゅうり たまねぎ たまねぎ		ドレッシング	26.1	33.2	680 845 キムタクごはんは、豚肉とキムチ、たくあんが入った混ぜごはんです。キムチが入っていますが、辛さをおさえて食べやすくしています。ごはんには混ぜて食べてみましょう。
	コーンポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム				バター			
	ごはん					こめ				
	牛乳		ぎゅうにゅう							
26 金	さばのいしる干し焼き	さば								645 820 梅雨の季節は湿度が高く、食中毒を起す細菌の活動が活発になります。手はせっけんを使ってきれいに洗い、清潔なハンカチで拭きましよう。また、机の上や給食当番の白衣も清潔に保ちましよう。
	セルフキムタクごはんの具	ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ りんご もやし たくあん	さとう	あぶら こまあぶら	26.5	31.6	
	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		24.3	28.3	
	ミニミルクコッパン					パン				
29 月	牛乳		ぎゅうにゅう							667 840 パンの日に登場することが多いドミグラスソースハンバーグを、ごはんと一緒に合わせてみました。バターの香りや生クリームのコクがおいしい給食センター特製ドミグラスソースはごはんとの相性もバッチリです。
	とんこつラーメン	ぶたにく		にんじん	もやし ねぎ	ちゅうかめん	あぶら	24.9	30.9	
	春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャバツ しいたけ きゅうり	はるさめ こめこ はるまきのかわ	あぶら こまあぶら	28.4	33.5	
	チーズ									
30 火	ごはん					こめ				683 846 佐野黒から揚げは、佐野市のご当地グルメで、ソース味のから揚げです。給食センターオリジナルの佐野黒から揚げを、ぜひ味わってみてください。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	ドミグラスソースハンバーグ	とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ	さとう	バター	23.7	28.9	
	和風サラダ			わかめ とさかひ	だいこん きゅうり		ドレッシング	22.6	26.8	
30 火	ほうれん草と卵のスープ	たまご ベーコン		にんじん ほうれんそう	えのきたけ	でんぷん	こまあぶら			
	ごはん					こめ				
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	佐野黒から揚げ	とりにく		にんじん ピーマン	もやし		あぶら	26.5	31.7	
豚肉ともやしの炒めもの	ぶたにく		にんじん ピーマン	もやし		あぶら	22.9	26.3		
豆腐のすまし汁	とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ						

※太字の食材は栃木県産です。今月の米、にんじん、たまねぎ、12日までのきゅうり、22日のじゃがのねぎ、25日のじゃがいもは佐野市産を使用しています。
 ※こんにゃくは、エネルギーにはなりません、いも類なので5群に分類しています。
 ※パンの原材料は「小麦、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、塩」です。
 変わりパンの場合は追加材料を記入します。
 ※さつまあげやちくわ、かまぼこ、ハムは卵が入っていないものを使用します。
 ※(小)は小学校のみ、(中)は中学校のみです。



〈保護者様へ〉
 食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよくかんで食べることを指導ください。
 給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。
 また、献立表には主な材料を記載しています。ご心配な点がございましたら、学校までお問合せください。