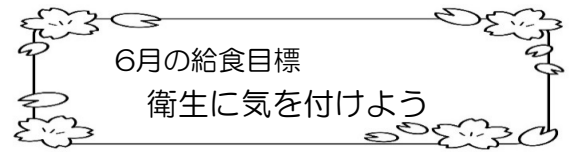


6月 きゅうしょくたより



給食献立予定表

小山市立小山城南小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい 全22回 (ごはん18回 パン4回)	おもなざいりょう			そのた ちようみりょう	エネルギー(kcal) たんぱくし(g) しじつ(g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
			おもにからだを つくるもとになる	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる			
1	火	ごはん		こめ			636cal 22.9g 15.5g 2.1g	ちりめんじゃこは、まだ小さいカタクチイ ワンを塩水でゆで、広げて天日干しをした ものです。この小さな魚を平らに広げて干 した様子が、細かなしわをもつ絹織物のち りめんを広げたように見えることから、こ の名前がつけられたそうです。
		手作りじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし	さとう ごま		しょうゆ みりん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		肉じゃが	ふたにく	あぶら じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	さけ しょうゆ みりん		
		こまつなとうふのみそ汁	とうふ みそ		しめじ こまつな ねぎ	にほし		
2	水	ごはん		こめ			649cal 29.2g 20.1g 2.3g	さつまあげは、魚のすり身を油で揚げたも のです。中国から沖縄に伝わり、九州の薩 摩を經由して全国に広まりました。形は丸 や四角などさまざまで、ごぼうやいか・紅 しょうがなどを練り込んだものもありま す。イワシ・サマ・サバ・ホックなどが原 料で、ほとんどの場合は2種類以上の魚が 混ぜられています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		サケのマヨネーズ焼き	サケ ぎゅうにゅう チーズ	マヨネーズ (卵不使用)	パセリ たまねぎ	しお こしょう		
		だいずのいそ煮	ひじき さつまあげ だいず	あぶら こんにやく さとう	にんじん こんにやく さやいんげん	しょうゆ		
		にらともやしのみそ汁	みそ		もやし しめじ にら ねぎ	にほし		
3	木	ごはん		こめ			696cal 24.0g 20.2g 2.3g	牛乳やチーズに多く含まれるカルシウム は、古い物と新しい物が入れ替わってい るので、毎日の食事で摂ることが大切です。 牛乳やチーズなどの乳製品や大豆 製品、小魚などに多く含まれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ハンバーグきのこソースかけ	とりにく ふたにく	あぶら さとう でんぶん	えのきたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ にんにく しょうが	トマトケチャップ しお ウスターソース あかワイン		
		ポテトのチーズ煮	チーズ	バター	たまねぎ じゃがいも パセリ とうもろこし	しお こしょう		
		キャベツのスープ	ベーコン		キャベツ にんじん ほうれんそう	コンソメ しお こしょう		
4	金	コッペパン (ホットドッグ)		コッペパン			720cal 26.1g 27.1g 3.3g	じゃがいもは江戸時代にジャワのジャガ トラから入ってきたので、じゃがいもと いう名前がつけられたそうです。馬に付ける 鈴に似ているので馬鈴薯という名前もあ ります。
		ウインナー (ホットドッグの具)	ウインナー			トマトケチャップ		
		キャベツソテー (ホットドッグの具)		あぶら	キャベツ	しお こしょう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		よくばりスープ	ベーコン えび あさり ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	ホワイトソース (こむぎ にゅう) コンソメ しお こしょう		
アセロラゼリー		さとう	アセロラ					
7	月	カミカミこんだて					630cal 24.3g 16.8g 2.5g	今週は歯と口の健康週間です。かむこと はたくさん良いことがあります。よくか んで食べることで、だ液がたくさん出ま す。だ液には消化を助けたり、むし歯を予 防したりする効果があります。また、満腹 感を感じやすくなるので食べすぎを防いだ り、脳に刺激を与えて脳の働きをよくする と言われています。
		わかめごはん	わかめ	こめ		しお		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とり肉のてり焼き	とりにく	さとう		みりん しょうゆ		
		かんぴょうのごまあえ		ごま さとう	かんぴょう にんじん こまつな	しょうゆ		
こんさいのごま汁	みそ	あぶら じゃがいも ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	にほし みりん				
8	火	おやまわ食の日こんだて					634cal 31.1g 19.2g 2.4g	「アジ」は、味が良いから「アジ」という 名前が付けられたと言われています。干物・簡 易漬・フライ・たたきなど、いろいろな 料理になって、おいしく食べられていま す。一年中食べられている「アジ」です が、卵を産む前の初夏から夏にかけてが、 最もおいしいと言われています。今日はお やまわ食の日です。おいしい「アジ」を味 わっていただきましょう。
		おやまわぎゅうの ちらしずし	おやまわぎゅう あぶらあげ	こめ さとう あぶら のり	にんじん しいたけ かんぴょう ごぼう えだまめ	す しお しょうゆ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あじのしおこうじ焼き	あじ			しお しょうゆ		
		そくせきづけ	こんぶ	さとう	キャベツ きゅうり	しお しょうゆ		
すまし汁	かまぼこ		にんじん だけのこ ほうれんそう	かつおぶし しょうゆ しお				
9	水	ごはん		こめ			612cal 23.2g 16.3g 1.9g	ごまは、ビタミンやミネラルがとても多 く、昔から日本では「不老長寿の薬」と言 われていました。量がなかった時代は、旅 をする時、お守り袋の中にごまを入れて歩 き、一粒ずつ食べて、疲れをとっていたそ うです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いかのチリソース	いか	でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ エリンギ	さけ しお こしょう トウバンジャン しょうゆ トマトケチャップ		
		野菜のごまじょうゆあえ		ごま ごまあぶら	こまつな もやし とうもろこし	しょうゆ		
		五目スープ	ハム	あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ	ちゅうかだし しお こしょう		
10	木	ごはん(三色丼)		こめ			664cal 26.9g 16.2g 2.4g	わかめの旬は春先から初夏とされており、 生で流通することもあります。塩漬けや 乾燥に加工して保存性を高めて商品化され ています。みそ汁などの汁物の具材として よく使われる他、酢の物や炒め物など、幅 広い料理に使用されます。わかめには食物 繊維などの栄養素が含まれ、生活習慣病 の予防に効果があるとして注目されていま す。
		とりそぼろ(三色丼の具)	とりにく	さとう	しょうが	しょうゆ		
		ごまあえ(三色丼の具)		さとう ごま	ほうれんそう もやし	しょうゆ		
		コーンソテー(三色丼の具)		バター	とうもろこし	しお		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
とうふとわかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ		にんじん ねぎ	にほし				
レモンゼリー		さとう	レモン					

11	金	パイン米パン		こめパン さとう	パイナップル		665cal 26.6g 19.6g 2.6g	トマトは、南米アンデス山脈を原産とする野菜で、16世紀ごろから栽培されていた記録がありますが、昔は観賞用として育てられていて、食用ではありませんでした。一般的に食べられるようになったのは18世紀ごろからです。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
		ツナとトマトのスパゲティ	まぐろ	スパゲティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ トマト パセリ	しろワイン コンソメ トマトケチャップ こしょう					
14	月	角切り野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん キャベツ とうもろこし	コンソメ しお こしょう	711cal 27.8g 21.7g 2.0g	ヨーグルトは、紀元前3000年頃のブルガリアで作られたのが始まりで、日本には7世紀頃伝わりました。牛乳と同じくらいカルシウムやたんぱく質が含まれています。また、ヨーグルトに入っている乳酸菌は腸の中に、体に良い菌を増やし、おなかの調子を調えてくれる働きがあります。			
		ごはん		こめ							
		ドライカレー	ぶたにく だいす	あぶら さとう バター	たまねぎ にんじん ブルーン ピーマン	カレーこ カレールウ しお コンソメ こしょう ウスターソース					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
15	火	とうふとたまごのスープ	とうふ たまご	でんぷん	にんじん しいたけ いら	コンソメ しょうゆ しお こしょう	768cal 32.7g 25.8g 2.1g	6月15日は「県民の日」です。明治時代の初めは、宇都宮県と栃木県の2つが有りましたが、明治6年6月15日に栃木県として1つになりました。この日を記念して昭和61年に県民の日が決められました。今日の県民の日の献立には、小山市産のお米やとむぎはもちろんです。牛乳や電田揚げの「あゆ」、すまし汁の「ゆば」や「かんびょう」、ゼリーの「いちご」など栃木県の特産品を取り入れています。			
		けんみんのひこんだて									
		はとむぎいりとりごぼろごはん	とりにく あぶらあげ	こめ はとむぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん	さけ しょうゆ みりん					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
		あゆのたつた揚げ	あゆ	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ さけ みりん					
		ゆでキャベツ			キャベツ						
16	水	ゆばのすまし汁	ゆば		にんじん えのきたけ かんびょう こまつな	かつおぶし しょうゆ しお	691cal 26.7g 19.2g 2.1g	キャベツは全国各地で栽培され、春まき、夏まき、秋まきと季節をずらして栽培しているので一年中まわっています。キャベツの芯の部分には、ビタミンC、外側にはビタミンAが多く含まれています。肩の調子をを整えたり、貧血を防ぐ働きがあります。			
		県民の白いちごゼリー	とうにゅう	さとう あぶら みずあめ	いちご						
		ごはん		こめ							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
		おやま産なっとう	なっとう			しょうゆ からし					
17	木	じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく	あぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ しらたき さやえんどう	しょうゆ	570cal 23.7g 17.2g 2.0g	今日は、小山市産の豚肉や野菜を使った「地産物のひ」献立です。「おとん」という小山市のブランド豚を使ったチャーハンと、小山市産の野菜を使った卵スープと和え物です。栃木県産の卵で作った厚焼き卵は、可愛い「とちまぐん」のイラストがついています。地元産の食材でつくる給食は新鮮で、健康にも環境にも優しいので、味わっていただきましょう。			
		キャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ		キャベツ こまつな ねぎ	にぼし					
		じばさんぶつひのひこんだて									
		おとんチャーハン	おとん (ぶたにく)	こめ あぶら	ねぎ にんじん えだまめ	ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
18	金	厚焼きたまご	たまご かつおぶし	さとう でんぷん		しょうゆ しお す	685cal 27.2g 27.3g 2.3g	この米パンには、小山市でとれた「あさひの夢」という米の粉を使っています。小麦粉で作ったパンと比べると、すっしり、モチモチしています。ジャムをつけなくても、噛むほどに米の甘味を味わうことができます。			
		ちゅうかあえ		さとう ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す					
		レタスとトマトのスープ	とりにく とうふ	でんぷん ごまあぶら	トマト レタス	コンソメ しお しょうゆ こしょう					
		米パン		こめパン							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
21	月	だいずかき揚げ	だいす	さつまいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん	しお	652cal 25.4g 20.4g 1.9g	ジャージャンは漢字では、家と日常の常と書きます。ジャージャンとは、家庭風とか家でありふれたという意味があり、家で常に食べる豆腐料理ということから、この名前がついたと言われています。			
		煮こみうどん	ぶたにく	うどん (おやまうどん)	だいこん しいたけ にんじん ねぎ	かつおぶし しょうゆ					
		ごまあえ		ごま さとう	かんびょう こまつな にんじん	しょうゆ					
		ごはん		こめ							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
22	火	ジャージャンどうふ	ぶたにく なまあげ みそ	あぶら さとう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	しょうゆ さけ しお こしょう オイスターソース トウバンジャン	740cal 20.9g 20.5g 2.5g	カレーのスパイスには健康を維持したり、脳を活発にする働きがあります。もちろん、カレーだけでは栄養が足りないので給食では、ごはんを麦ごはんにしたりと、野菜やくだものを使った献立と組み合わせています。			
		れいとうパン	わかめ たまご	でんぷん ごま	たまねぎ ねぎ	コンソメ しょうゆ しお					
		むぎごはん		こめ むぎ							
		ポークカレー	ぶたにく	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん	あかワイン カレールウ カレーこ ウスターソース トマトケチャップ					
		ふくじんづけ			だいこん なす きゅうり れんこん しょうが なたまめ しそ	しょうゆ しお とうがらし					
23	水	アスパラガスのサラダ			アスパラガス キャベツ とうもろこし	わふうドレッシング	697cal 24.9g 24.3g 2.2g	もずくは海藻の仲間、他の海藻にくっついて大きくなるので「藻付く」という名前がついたそうです。あたたかい海で育ち、日本では沖縄で多く栽培されています。食物繊維を多く含みます。			
		ひゅうがなつゼリー		さとう	ひゅうがなつ						
		ごはん (中華丼)		こめ							
		中華丼の具	ぶたにく いか	あぶら でんぷん ごまあぶら	にんじん だけのこ キャベツ きくらげ チンゲンサイ	ちゅうかだし しょうゆ さけ しお こしょう					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
24	木	はるまき	ぶたにく	あぶら こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こめこ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ しお	713cal 26.1g 26.8g 2.2g	生揚げは、豆腐を半分に切って油であげたものです。油揚げと違い、豆腐の状態を保つため、十分に揚げていないので、生揚げとよばれています。表面のみ揚げてあるのと、豆腐の食感を残したままで煮ばしさがあります。			
		もずくスープ	かまぼこ とうふ もずく	ごま	にんじん しょうが ほうれんそう	コンソメ しょうゆ しお こしょう					
		ごはん		こめ							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
		さばのカレーしょうゆ焼き	さば		たまねぎ	しょうゆ カレーこ					
きりぼしだいこんの煮物	あぶらあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん しいたけ	しょうゆ							
かぶとなまあげのみそ汁	なまあげ みそ		かぶ ねぎ	にぼし							

25	金	コッペパン (チキンたつたサンド)		コッペパン			679cal 28.5g 23.4g 2.7g	ミネストローネは、日本の味噌汁のように、イタリアの家庭でとてもよく食べられている料理です。イタリア語で「くたくさん」や「ごちやまぜ」という意味で、新鮮な野菜を入れたトマト味のスープです。きょうは、栃木県産かんぴょうがはいったミネストローネです。
		チキンたつた (チキンたつたサンドの具)	とりにく	こめこ あぶら タルタルソース (卵不使用)	しょうが にんにく	しょうゆ さけ みりん こしょう		
		ゆでキャベツ (チキンたつたサンドの具)			キャベツ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ミネストローネ	ベーコン マカロニ	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ かんぴょう トマトパセリ	トマトケチャップ しお コンソメ こしょう		
おたんじょうびデザート 4~6月生まれの児童 *栄養価は含みません								
28	月	ごはん (おさかな丼)		こめ			608cal 22.9g 16.2g 1.8g	6月は梅の収穫時期です。梅干しは梅の実を干して作ります。梅干しの酸っぱい味には、疲れをとる働きがあります。今日は、梅干しの果肉をつぶして作った梅肉で、野菜をあえました。
		おさかな丼の具	まぐろ	あぶら しらたき さとう こま	たまねぎ にんじん しいたけ しらたき とうもろこし	しょうゆ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ばいにくあえ			キャベツ きゅうり もやし うめぼし	しょうゆ		
		いなか汁	とりにく	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	かつおぶし しょうゆ		
29	火	ごはん		こめ			615cal 27.8g 17.1g 1.8g	「しょうが」は、香辛料として日本で古くから使われています。味に深みが出ておいしくなるだけではなく、肉や魚の生臭みを消す働きもあります。また、甘みともよく合うので、お菓子や飲み物にも使われています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さわらのしょうがみそ焼き	さわら みそ	さとう マヨネーズ (卵不使用)	しょうが	みりん さけ しょうゆ す		
		おひたし	かつおぶし		こまつな もやし	しょうゆ		
		とん汁	ふたにく みそ とうふ	あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ			
30	水	ごはん		こめ			646cal 26.1g 18.8g 1.9g	チンジャオは「ピーマン」、ローサーは「細切り肉」を表しています。四川料理の代表メニューで中国でも大人気です。ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強く、油で炒めることでカロテンが吸収されやすくなります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		肉しゅうまい	とりにく ふたにく だいす	でんぷん さとう こむぎこ	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ しお		
		チンジャオローサー	ふたにく	さとう あぶら でんぷん	にんにく しょうが ピーマン だけのこ にんじん しいたけ	しょうゆ さけ しお トウバンジャン		
		とうもろこしとたまごのスープ	たまご	あぶら でんぷん	しょうが ねぎ とうもろこし こまつな	ちゅうかだし しょうゆ しお		

※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。

5月給食食材の放射性物質測定結果について 5月21日(金)使用のピーマン(茨城県産) すべての食材で、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに定量下限値(25Bq/k g)未満でした。

基準エネルギー	650cal	6月平均エネルギー	667cal
基準たんぱく質	26.8g	6月平均たんぱく質	26.1g
基準脂肪	18.1g	6月平均脂肪	20.4g
基準塩分	2.0g	6月平均塩分	2.2g