

《6がつのめあて》

えいせいにきをつけよう

(ごはん15回・パン3回・米粉パン1回・めん1回)

日付	こんだてめい	おしらせ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう えんぶん(g)	おもなざいりょう		
				血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
3 (月)	むぎいりごはん とりにくのみそトナリズ やき しおこんぶあえ こんにやくきんぴら ぎゅうにゅう	トマト きゅうしょく	618 30.9 16.7 2.1	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ チーズ ちくわ	にんじん トマト パセリ キャベツ	こめ むぎ ごま ごまあぶら こんにやく さとう
4 (火)	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき さっぱりあえ みそしる ぎゅうにゅう	キラキラウィーク	607 26.3 18.6 2	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら
5 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフにしょくどん こんさいのすましじる はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	カミカミ献立	661 28.1 18.9 2.1	たまご とりにく ぎゅうにゅう	えだまめ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにやく でんぶん ゼリー
6 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ きりぼしだいこんのあえもの ひじきとだいずのいりに	カミカミ献立	647 23.2 20.7 1.9	ぎゅうにゅう ししゃも のり ひじき とりにく さつまあげ だいず	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら こんにやく あぶらあげ さとう
7 (金)	キャラメルあげパン ぎゅうにゅう ゆでやさい じゃがいものそぼろに ヨーグルト		705 23.4 23.2 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	キャベツ にんじん コーン えだまめ	パン あぶら じゃがいも さとう
10 (月)	むぎいりごはん プルコギふういためもの チンゲンサイととうふのかきたまスープ ぎゅうにゅう		624 25.6 19.7 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	にんにく にんじん たら たまねぎ もやし しいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら
11 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう みそしる しろみざかなのさんみやき ごまあえ		588 25.9 13.6 2.1	ぎゅうにゅう ミナミカマス わかめ	ねぎ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	こめ むぎ いりごま さとう すりごま じゃがいも
12 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ねぎまんじゅう ちゅうかふうサラダ マーボーとうふ		655 25.6 18 1.9	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ ねぎまんじゅう はるさめ ごま ごまあぶら サラダあぶら ざらめ
13 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロフライ もやしとニラのごまあえ かんびょうのみそしる けんみんのひゼリー	県民の日メニュー	667 25.4 18.5 2.1	ぎゅうにゅう モロ たまご	もやし たら にんじん かんびょう ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら すりごま さとう セリー
14 (金)	ツナトースト ぎゅうにゅう ゆでやさい ミートボールとやさいのカレーに		670 26.4 25.6 2.6	まぐろツナ ぎゅうにゅう わかめ ミートボール バラベーコン	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん コーン えだまめ	パン マヨネーズ サラダあぶら じゃがいも さとう
17 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とんじる かんじゅくトマトとなつやさいチキン ゆでやさいのにんにくしょうゆあえ	トマト きゅうしょく	696 29.4 21.9 2	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく とうふ	トマト たまねぎ しめじ とうもろこし ほうれんそう もやし にんじん にんにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう こんにやく サラダあぶら
18 (火)	スパゲティー にくみそソース ぎゅうにゅう ナムル アセロラゼリー		648 27.5 19.7 2	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく こまつな キャベツ もやし	スパゲティー サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま
19 (水)	こうやどうふごはん ぎゅうにゅう いわしのうめしょうゆに いそべあえ みそしる		654 31.6 17.6 2.5	ぶたにく こうやどうふ サラダあぶら ぎゅうにゅう いわし のり あぶらあげ	にんじん えだまめ ごぼう こまつな もやし キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう こんにやく
20 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため からしあえ		576 24.8 15.8 1.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ピーマン もやし こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん ごま
21 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう さかなとパコノの林仙やき ゆでやさい ミネストローネスープ		626 32 24.7 2.2	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン チーズ だいず	コーン たまねぎ キャベツ にんじん トマトピューレ	こめこパン みかんジャム マーガリン じゃがいも スパゲティ
24 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフビビンバどん とうふのちゅうかスープ		637 26.2 21.9 2	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ	にんにく にんじん ほうれんそう もやし ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶん
25 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのりきゅうあげ おひたし とうにゅういりみそしる		663 30.3 19.1 1.9	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうにゅう	ほうれん にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう ごま はくりきこ あぶら こんにやく
26 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス プロッコリーサラダ れいとうみかん		687 21.4 20.7 1.7	ぶたにく バター ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ プロッコリー みかん	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ
27 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃこてん やさいのちゅうかあえ ぐたくさんみそしる さげばっば		620 22 18.2 2.3	ぎゅうにゅう じゃこてん わかめ あぶらあげ	もやし きゅうり にんじん キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも
28 (金)	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー ゆでやさい フローズンヨーグルト		640 22.3 24.2 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく バター ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ トマト アスパラ	ナン サラダあぶら ごま ごまあぶら ヨーグルト

*都合により献立が変更になる場合があります。 ★小学校中学年、一人一食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal・たんぱく質：26.0g・脂質：18.1g・塩分：2.0g
★今月の栄養価平均値 エネルギー：644kcal・たんぱく質：26.4g・脂質：19.9g・塩分：2.0g

★行事食★

6日 カミカミ献立

6月3日から7日は「キラキラウィーク」です。
骨や骨を作るのに必要な「カルシウム」を多く含む食材を献立に取り入れました。
(ししゃも・ひじき・ゼリー) 普段から、よく噛んで食べることを心がけましょう。

13日 県民の日献立

6月15日は「栃木県民の日」です。昔、栃木県は宇都宮県と栃木県に分かれていました。
明治6年6月15日に統合して現在の栃木県が生まれ、それを記念してこの日を「県民の日」としています。

《今月の主な食材の産地》

- ・米⇒宇都宮産
- ・豚肉⇒栃木県産
- ・牛乳⇒栃木県産
- ・にんじん、キャベツ⇒清原産