

# 6月学校給食献立予定表 (中学校)

令和4年度

塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名		主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						栄養価					
		※ 毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する 場合があります。あらかじめご了承ください。		主に体の組織を作る			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		たんぱく質(g)	脂質(g)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)				
1 水	小松菜について知ろう	主食 ごはん	主菜 さばの味噌煮	副菜 もやしののり和え	副菜 ●小松菜の味噌汁	肉・魚・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻等	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米	砂糖	779	32.2	20.7	2.4
2 木	よい姿勢で食べよう	主食 ハヤシライス(ごはん)	副菜 (☆ハヤシソース)	主菜 ○ほうれん草オムレツ	副菜 花野菜サラダ	豚肉	にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく マッシュルーム	(ルー)	米	油	905	30.5	30.8	3.1
3 金	ナンについて知ろう	主食 ナン	主菜 ☆バターチキンカレー	副菜 ●モロナゲット(3個)	副菜 フレンチサラダ	鶏肉	牛乳 スkimミルク	トマト	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	ナン	砂糖 (ルー)	798	34.6	32.2	4.1
6 月	よくかんで食べよう	主食 ごはん	主菜 ●ささみカツ・小袋ソース	副菜 五目きんぴら	副菜 ●豆腐とほうれん草の味噌汁	鶏肉 大豆				米	じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖	830	33.6	21.0	3.2
7 火	朝ごはんをきちんととろう	主食 ごはん	主菜 ●ハンバーグ・バーベキューソース	副菜 マカロニサラダ	副菜 ●かんぴょうの味噌汁	豚肉 鶏肉 大豆		(トマトケチャップ)	たまねぎ にんにく しょうが	米	砂糖 はちみつ	827	29.5	24.2	2.5
8 水	じゃがいもについて知ろう	主食 ごはん	主菜 いわしの生姜煮	副菜 ●ポテトサラダ	副菜 ●豚汁	いわし			しょうが	米	砂糖 でんぷん	808	30.4	20.9	2.3
いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会 ~勝利を目指すアスリートのレシピ~ より															
9 木	香辛料を活用しよう	主食 りんごパン	主菜 ○スペイン風オムレツ	副菜 小松菜とツナのマスタード和え	副菜 ☆ニョッキのクリーム煮	卵 ベーコン			アップルチップ	パン	じゃがいも でんぷん 油	802	27.2	27.4	3.4
10 金	熱中症を予防しよう	主食 ごはん	主菜 青椒肉絲	副菜 ●豆腐とにらのスープ	その他 ☆フルール杏仁	豚肉	鶏肉	ピーマン にんじん	たけのこ もやし しょうが にんにく	米	油	792	27.3	19.8	2.0
13 月	地産地消について知ろう	主食 ごはん	主菜 あじ一夜干し	副菜 にらともやしのおひたし	副菜 ●五目煮豆	あじ				米		824	38.8	21.8	2.4
14 火	栃木県のおいしい食べ物を知ろう	主食 セルフ豚丼(ごはん)	主菜 (豚丼の具)	副菜 ●かんぴょうサラダ	副菜 ●なめこ汁	豚肉	ハム	にんじん	たまねぎ ししいけ (しらたき)	米	砂糖	848	30.6	26.7	2.8
15 水	6月15日は栃木県民の日です	主食 セルフ栃木めし(ごはん)	副菜 (●栃木めしの具)	主菜 ○とちまるくん卵焼き	副菜 ●豆腐と小松菜の味噌汁	豚肉 大豆		にら	かんぴょう (こんにゃく)	米	砂糖	815	27.7	18.3	2.7
16 木	手をきれいに洗おう	主食 県産小麦のロールパン	主菜 鶏肉のレモンソースがけ	副菜 フロッコリーサラダ	副菜 野菜スープ	鶏肉		にんじん フロッコリー	レモン汁	米	でんぷん 砂糖 油	766	30.5	33.5	2.8
17 金	ヒピンバについて知ろう	主食 ヒピンバ丼(ごはん)	主菜 (焼肉)	副菜 (ナムル)	副菜 ねぎと生姜のスープ	豚肉		にんじん フロッコリー	レモン汁	米	でんぷん 砂糖 油	842	37.2	28.3	2.0
塩谷町産の有機栽培米を使ったごはんです。															
20 月	SDGsと食	主食 有機米ごはん	主菜 ●和風ハンバーグ	副菜 小松菜のおひたし	副菜 ●わかめとたまねぎの味噌汁	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ しょうが にんにく 大根 りんご	米	砂糖	775	31.6	20.7	2.7
21 火	卵について知ろう	主食 ごはん・のり香味	主菜 ○厚焼卵	副菜 干草和え	副菜 ●味噌けんちん汁	卵				米	ごま	765	29.5	17.8	2.5
22 水	魚を食べよう	主食 セルフおさかな丼(ごはん)	主菜 (おさかな丼の具)	副菜 ゆかり和え	副菜 ●豆腐とじゃがいもの味噌汁	さば		にんじん	ごぼう しょうが (こんにゃく)	米	砂糖	748	31.6	15.8	3.1
23 木	鶏肉について知ろう	主食 スパゲティミートソース(スパゲティ)	副菜 (☆ミートソース)	主菜 ☆チキンチーズ焼き	副菜 コーンサラダ	豚肉 大豆		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ セロリ グリンピース にんにく	砂糖 (ルー)	油	925	44.5	34.0	4.1
24 金	ヨーグルトについて知ろう	主食 ごはん	主菜 ☆●ミートボールカレー	副菜 海藻サラダ	その他 ☆ヨーグルト	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ にんにく しょうが	米	じゃがいも でんぷん 砂糖 (ルー) (白玉揚げ豆)	876	25.3	22.2	2.8
27 月	こんぶについて知ろう	主食 ごはん	主菜 ○鶏の唐揚げ(3個)	副菜 昆布の炒め煮	副菜 ピリ辛味噌汁	鶏肉 卵白			しょうが	米	砂糖 小麦粉	816	28.7	24.2	3.1
28 火	食器を持って食べよう	主食 ごはん	主菜 ●麻婆豆腐	副菜 ●揚げにらまんじゅう(2個)	副菜 中華風もやし和え	豆腐 豚肉 味噌		にんじん にら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく ししいけ	米	砂糖 でんぷん	885	33.4	27.9	2.6
29 水	キンパは韓国ののり巻きです	主食 キンパ(焼肉)	主菜 (たくあん入りナムル)	副菜 ●わかめスープ	その他 ☆ココアウエハース	豚肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ	米	油	800	30.3	22.3	2.4
30 木	アセロラについて知ろう	主食 ☆スライスミルクパン	主菜 ●白身魚フライ・●卵不使用タルタルソース	副菜 ごまキャベツ	副菜 ●ポークビーンズ	ほき				パン	パン粉 小麦粉 でんぷん	916	36.5	33.3	3.0

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・大豆・にんじん・たまねぎ・にら・ねぎ・きゅうり  
 【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも  
 【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満  
 今月の平均 エネルギー：824kcal たんぱく質：31.8g 脂質：24.7g 食塩相当量：2.8g  
 ※実際の摂取量には個人差があります。 栄養教諭 大島  
 給食のブログはこちらから