

令和2年6月学校給食予定献立表（給食回数17回） 牛久市立下根中学校

（生徒の皆さんへ）6月8日（月）から給食がスタートします。6月は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、主食+飲み物+おかず1品の献立で実施します。給食前後は、せっけんを使っていねいに手を洗いましょう。また、今月の給食目標は「よくかんで食べよう」です。会食中は、よくかんで味わって食べてください。

日	献立名	体の中での体のおもなはたらき						その他の調味料など	エネルギー (kcal)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			塩分 (g)
		1群 タンパク質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンCなど	5群 炭水化物	6群 脂質		
8月	麦ご飯					麦 ごはん			702
	発酵乳 (プレーン)		脱脂粉乳			砂糖			
9月	チキンカレー	鶏肉		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ	2.5
	ごはん					ごはん			670
10月	発酵乳 (プレーン)		脱脂粉乳			砂糖			
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ テンメンジャン		人参 ニラ	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ネギ	片栗粉	油 ごま油	トウバンジャン しょうゆ 中華だし	2.6
11月	ごはん					ごはん			689
	発酵乳 (マスカット)		脱脂粉乳		マスカット				
12月	豚肉のしょうが炒め	豚肉		人参	しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ 大根	片栗粉	油 ごま油	酒 しょうゆ 塩 みりん 中華だし	1.1
	ごはん					砂糖			615
1月	のりかつおふりかけ	かつお節	青のり 黒のり			砂糖		みりん 塩	
	発酵乳 (プレーン)		脱脂粉乳			砂糖			
2月	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう 長ネギ	じゃがいも こんにゃく	油	和風だし	2.4
	麦ご飯					麦 ごはん			738
3月	発酵乳 (プレーン)		脱脂粉乳			砂糖			
	ハッシュドポーク	豚肉 枝豆		人参	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ 中濃ソース	2.5
4月	麦ご飯					麦 ごはん			702
	発酵乳 (プレーン)		脱脂粉乳			砂糖			
5月	チキンカレー	鶏肉		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ	2.5
	ごはん					ごはん			670
6月	発酵乳 (プレーン)		脱脂粉乳			砂糖			
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ テンメンジャン		人参 ニラ	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ネギ	片栗粉	油 ごま油	トウバンジャン しょうゆ 中華だし	2.6
7月	ごはん					ごはん			719
	発酵乳 (ブルーベリー)		脱脂粉乳		ブルーベリー				
8月	豚肉のしょうが炒め	豚肉		人参	しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ 大根	片栗粉	油 ごま油	酒 しょうゆ 塩 みりん 中華だし	1.1
	ごはん					砂糖			615
9月	のりかつおふりかけ	かつお節	青のり 黒のり			砂糖		みりん 塩	
	発酵乳 (プレーン)		脱脂粉乳			砂糖			
10月	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう 長ネギ	じゃがいも こんにゃく	油	和風だし	2.4
	麦ご飯					麦 ごはん			738
11月	発酵乳 (プレーン)		脱脂粉乳			砂糖			
	ハッシュドポーク	豚肉 枝豆		人参	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ 中濃ソース	2.5
12月	麦ご飯					麦 ごはん			764
	牛乳		牛乳						2.6
1月	チキンカレー	鶏肉		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ	2.6
	ごはん					ごはん			738
2月	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ テンメンジャン		人参 ニラ	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ネギ	片栗粉	油 ごま油	トウバンジャン しょうゆ 中華だし	2.6
3月	ごはん					ごはん			775
	牛乳		牛乳						
4月	豚肉のしょうが炒め	豚肉		人参	しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ 大根	片栗粉	油 ごま油	酒 しょうゆ 塩 みりん 中華だし	1.1
	ごはん					砂糖			657
5月	のりかつおふりかけ	かつお節	青のり 黒のり			砂糖		みりん 塩	
	牛乳		牛乳						2.3
6月	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう 長ネギ	じゃがいも こんにゃく	油	和風だし	
	麦ご飯					麦 ごはん			819
7月	牛乳		牛乳						
	ハッシュドポーク	豚肉 枝豆		人参	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ 中濃ソース	2.5
8月	麦ご飯					麦 ごはん			764
	牛乳		牛乳						2.6
9月	チキンカレー	鶏肉		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ	2.6
	ごはん					ごはん			738
10月	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ テンメンジャン		人参 ニラ	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ネギ	片栗粉	油 ごま油	トウバンジャン しょうゆ 中華だし	2.6

☆カレー☆

日本にカレーが伝わったのは、明治時代です。開国によって様々な西洋料理が日本に伝わり、その一つにライスカレーがありました。日本にカレーを伝えたのはイギリスで、イギリスにカレーを伝えたのはインドです。大正時代になるとカレーの素が売り出され、一般の家庭でも手軽にカレーが作れるようになっていきました。

カレーの語源は、インドのタミル語「カリ（ソースという意味）」とされています。日本では、いろいろなスパイスを混ぜ合わせたカレー粉やカレールウを使用してカレーを作ることが主流ですが、インドでは自分でいろいろなスパイスを合わせてカレーを作ります。



【今月の献立について】

・新型コロナウイルス予防の観点から、給食も段階的に再開していきます。6月は、1週間のサイクル献立で計画・実施いたします。（主食+飲み物+おかず1品の献立です。）不足する栄養素等があるので、ご家庭での食事で海藻や豆類、果物やいも類などを意識して摂取して頂ければと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。

・牛久産予定食材

米, 人参, 玉ねぎ, じゃがいも, 長ネギ, キャベツ

・上の表で斜体で示した食品は加工食品を使用します。表に示した原材料以外に、調味料等を使用していることがあります。

・材料の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。（その際はすぐに連絡させていただきます。）

☆マーボー豆腐☆

一言で中華料理といっても、地方によって北方は北京料理、南方は広東料理、東方は上海料理、西方は四川料理の4つに分類でき、味や食材にそれぞれ特徴があります。マーボー豆腐は、四川料理に分類されます。豚ひき肉や豆腐を炒め、唐辛子みそなどで味付けした料理です。

