

4月

給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです					
おもとに体をつくる あか		おもとに体の調子を ととの 整えるみどり		おもとに エネルギーの もとになる きいろ	
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど		米・パン・めん・いも	油・バター ごま

今月の献立のねらい
春の恵みを味わう食事

※気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
9(火)	進級祝い	主食 赤飯 ごま塩 主菜 鶏肉の香味焼き 副菜 キャベツのごまみそ和え 副菜 ゆばのすまし汁 その他 牛乳	あずき			米もち米	ごま	604				在校生のみなさん、進級おめでとうござい ます。今年度も給食をしっかり食べて、 元気にがんばりましょう。 お祝い事の時に食べるものといえば、 「赤飯」です。赤い色には邪気を払うとい う意味があるといわれています。
10(水)	テジ プルコギ とは?	主食 ごはん 主菜 テジプルコギ 副菜 もやしのナムル 副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ その他 牛乳	ぶた肉			米	ごまあぶらごま	613				テジは、韓国語で「豚」を意味します。プ ルコギは、韓国の代表的な料理で、下味 を付けた肉に野菜を入れて煮たり焼いた りしたものです。プルコギパンという専用 の鍋を使って調理されることが多いそう です。
11(木)	春野菜を味わおう	主食 ピザトースト 副菜 こんにやくサラダ 副菜 春野菜のスープ その他 牛乳	ソーセージ	チーズ	トマト ピーマン たまねぎ にんにく	パン(小麦・乳)	サラダあぶら	631				春野菜とは、新じゃがいも・新たまねぎ・ 春キャベツなどを指します。春に収穫でき る、栄養をたっぷりと蓄えた生命力あふれ る野菜です。春にしか味わえない野菜を 味わいましょう。
12(金)	モロについて知ろう	主食 ごはん 主菜 モロの和風ねぎソース 副菜 小松菜のおひたし 副菜 豚汁 その他 牛乳	モロ	だしかつおぶし	しょうが にんにく ねぎ	米	サラダあぶらごまあぶら	589				モロは、栃木県でよく食べられている魚 です。くせがなく、身がやわらかいので、い ろいろな料理で楽しめます。今日は、衣を つけて油で揚げたモロに、手作りのねぎ ソースをかけました。
15(月)	生揚げについて知ろう	主食 ごはん 主菜 肉シューマイ(2個) 副菜 パンサンスー 副菜 生揚げのマーボー炒め その他 牛乳	ぶた肉		たまねぎ しょうが	米	サラダあぶらごまあぶら	670				生揚げは、厚揚げとも呼ばれています。 豆腐を油で揚げたものですが、油揚げと は違い、中に豆腐の状態が残るように作 るのでずっしりと重く、豆腐のやわらかさも あります。
16(火)	春キャベツを味わおう	主食 フィッシュバーガー(丸パン) 主菜 // (白身魚フライ) // (小袋ソース) 副菜 春キャベツとカリカリベーコンのサラダ 副菜 角切り野菜スープ その他 牛乳	ほき		(りんご)	パン(小麦・乳)	サラダあぶら	619				春キャベツは、新キャベツとも呼ばれ、3 ~5月に収穫されます。巻きがふっくらとし ていてやわらかく、葉がみずみずしいのが 特徴です。 今日は、カリカリのベーコンと一緒にサラ ダでいただきます。
17(水)	食事の時のあいさつについて	主食 ポークカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 手作り福神漬 その他 フルーツ和え その他 牛乳	ぶた肉 とり肉	だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく (ブルーベリー)	米 おおむぎ	サラダあぶら	698				今日から1年生の給食が始まります。み なさんは、きちんと食事のあいさつをして いますか。食事前後のあいさつには、生き 物や食事を用意してくれる人への感謝の 意味が込められています。心を込めて、あ いさつができるといいですね。
18(木)	のっぺい汁とは?	主食 ごはん 主菜 さばの味噌煮 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 のっぺい汁 その他 牛乳	さば	みそ		米	ごま	621				のっぺい汁は栃木県の郷土料理です が、日本各地に似た料理が伝わっていま す。里いもやにんじん、こんにやく、ねぎな どをだし汁で煮て、しょうゆなどで味付け し、とろみを付けて作ります。

4月

給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
おもとに体をつくる	おもとに体の調子を	おもとにエネルギーの				
あか	とよの	きいろ				
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・かい 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま		
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質		

今月の献立のねらい
春の恵みを味わう食事

※気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
19(金)	しもつけ いっぱい day 	主食 ごはん 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 キャベツの昆布和え 副菜 かんぴょうのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉	こんぶ	にんじん こまつな キャベツ にんじん かんぴょう ねぎ ほうれんそう	米	サラダあぶら ごまあぶら	592	26.5	18.9	1.8	毎月19日の「食育の日」にちなみ、下野市の給食では、19日前後に「しもつけいっぱいday」を設け、下野市や栃木県の食材をたくさん使った給食を出します。味わって食べましょう。
22(月)	まいにちで 毎日出る 牛乳 	主食 おさかな丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしの磯香和え 副菜 じゃがいもたまねぎのみそ汁 その他 牛乳	まぐろ	のり	しょうが えだまめ(大豆) にんじん こまつな もやし たまねぎ にんじん ねぎ	米	しらたき さとう ごまあぶら	585	23.7	18.6	2.2	学校給食では、毎日牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん入っています。体をつくるたんぱく質も多いので、成長期のみなさんにはとても大切な食品です。
23(火)	くだもので ビタミンC をとろう 	主食 黒糖ロールパン 主菜 ポークビーンズ 副菜 チーズサラダ その他 オレンジ その他 牛乳	だいず ぶた肉		にんじん たまねぎ トマト パプリカ キャベツ きゅうり オレンジ	パン(小麦・乳) くらざとう	サラダあぶら サラダあぶら	656	26.4	21.4	2.3	ビタミンCは、じょうぶなひふや、骨を作るのに必要な栄養素ですが、わたしたちの体の中では作り出すことができないので、食べ物からとるしかありません。くだものの中ではオレンジなどのかんきつ類に多く含まれています。
24(水)	ひじきの 栄養 	主食 ごはん 主菜 アジフライ 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 みだくさんみそ汁 副菜 牛乳	あじ	ひじき	(ブルー)	パンこ こむぎこ	サラダあぶら サラダあぶら	626	24.6	18.0	2.3	ひじきは、わかめや昆布と同じ、海藻の仲間です。ひじきには、骨や歯を作るカルシウムがたくさん入っています。残さず食べましょう。
25(木)	しゅん 旬を あじ 味わおう アスパラ ガス 	主食 スパゲティミートソース(麺) // (ソース) 主菜 オムレツ 副菜 アスパラガスのサラダ その他 牛乳	牛肉 ぶた肉		にんじん トマト にんにく たまねぎ しょうが	スパゲッティ	サラダあぶら サラダあぶら	619	27.4	23.4	2.6	アスパラガスの名前の由来は、アミノ酸の「アスパラギン」です。このアスパラギンは体内でアスパラギン酸に変わり、疲れをとるのにも効果があります。春先にできるのが一番 栄養価が高いそうです。残さず食べて午後の授業もがんばりましょう。
26(金)	しゅん 旬を あじ 味わおう たけのこ 	主食 たけのこごはん(ごはん) // (具) 主菜 赤魚の西京焼き 副菜 小松菜と豆腐のすまし汁 その他 牛乳	とり肉 あぶらあげ		にんじん たけのこ しいたけ	米	サラダあぶら	608	31.0	19.2	1.9	たけのこは、春が旬の野菜です。収穫できる期間が短いので、漢字で「たけかんむりに旬」と書くことがあります。今日は、鶏肉、油揚げ、にんじん、しいたけなどと一緒にと、たけのこ飯にしました。味わって食べましょう。
30(火)	わかめ について しろう 	主食 はちみつパン 主菜 ハンパグトマトデミグラスソース 副菜 海藻サラダ 副菜 コンソメスープ その他 牛乳	ぶた肉 とり肉 だいず	わかめ こんぶ	トマト たまねぎ マッシュルーム	パン(小麦・乳) はちみつ ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・りんご) でんぶん	サラダあぶら	639	24.2	21.0	3.2	わかめの旬は、春です。無機質やビタミン・食物せんいが豊富に含まれており、成長期のみなさんには欠かせない食品です。生や塩漬、乾燥などいろいろな状態で売られています。