

5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 牛乳・乳製品・ 大豆製品	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	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
614	ホイコーローは、中華料理のひとつで、豚肉のみそ炒めのことです。漢字では、回す鍋の肉と書きます。一度調理したものを再び鍋に戻して調理するという意味があります。
698	5月5日はこどもの日です。若竹汁には、たけのこのようにすくすく育ってほしいという願いがこめられています。こどもの日デザートは、サイダー、レモン、りんご風味という3種類の豆乳ゼリーを重ねた、さわやかなデザートです。
733	カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせて作られています。食欲がわいたり、からだをあたためる効果がありますので、カレーを食べて元気にすごしましょう。
591	新茶とは、その年の最初に生育した新芽で作ったお茶のことです。立春から八十八夜にあたる5月上旬(今年は5月2日)に旬を迎えます。今日は、ちくわの衣に抹茶を入れ、色鮮やかなお茶の色に仕上げました。
596	じゃがいもは、普通しばらく保存したものが出荷されますが、新じゃがは掘りたてをすぐに出荷したものです。保存したじゃがいもがホクホクとしているのにくらべ、新じゃがは皮がとれやすく、みずみずしいのが特徴です。
619	いかには、筋肉などからだをつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。また、疲労回復に効果のある「タウリン」も多く含まれています。弾力があり、かみごたえのあるいかをしっかりとむくことで、あごや口の筋肉が発達し、大人の歯がきれいに生えてきます。
574	豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲れをとるのに役立つビタミンです。にらや、にんにくなどと一緒に食べると、効果が高まります。豚肉と野菜、どちらを残さず食べましょう。
678	チリコンカン、アメリカのテキサス州で生まれた料理です。ひき肉と玉ねぎ、トマト、豆をチリパウダーで味つけして作ります。アメリカでは、スポーツ観戦の時などには欠かせない人気料理です。
644	肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ和食の代表的な料理です。肉は関西では牛肉、関東では豚肉を使うことが多いようです。給食では、豚肉を使い、肉と野菜のうま味たっぷりの煮物に仕上げられています。
667	キムタクごはんは、長野県の学校栄養士が、もった漬物を食べてほしいと考えた料理です。キムチの辛さと、たくあん、甘み、ごまの香りが、たくあんの食感も楽しめる人気のまぜごはんです。
643	今月の「しもつけいっぱいday」は、栃木県で食べられているモロ(サメ)を給食室で衣をつけて揚げ、手作りのトマトソースをかけた。味にクセがなく鶏肉に似た食感なので、魚が苦手な人もおいしく食べることができます。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	一口メモ
1(水)	ホイコーローについて知ろう	主食 ごはん 主菜 焼きギョーザ(2個) 副菜 ホイコーロー 副菜 もずくとたまごのスープ その他 牛乳	ぶた肉 とり肉 だいず	にら キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ てんぷん さとう	サラダあぶら	614	ホイコーローは、中華料理のひとつで、豚肉のみそ炒めのことです。漢字では、回す鍋の肉と書きます。一度調理したものを再び鍋に戻して調理するという意味があります。
2(木)	こどもの日行事食	主食 ごはん 主菜 いなだの薬味ソースかけ 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 若竹汁 その他 こどもの日デザート その他 牛乳	いなだ だしかつおぶし	しょうが にんにく ねぎ	米 こさとう てんぷん	サラダあぶら ごまあぶら	698	5月5日はこどもの日です。若竹汁には、たけのこのようにすくすく育ってほしいという願いがこめられています。こどもの日デザートは、サイダー、レモン、りんご風味という3種類の豆乳ゼリーを重ねた、さわやかなデザートです。
7(火)	カレーで元気に!	主食 チキンカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (チキンカレー) 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 フルーツ和え その他 牛乳	とり肉	だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ にんじん (ブルー)	サラダあぶら	733	カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせて作られています。食欲がわいたり、からだをあたためる効果がありますので、カレーを食べる元気にすごしましょう。
8(水)	新茶の季節です	主食 ごまわかめごはん 主菜 ちくわの抹茶揚げ(1~3年1個・4~6年2個) 副菜 小松菜とじゃこの炒め物 副菜 玉ねぎと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	ちくわ	まっちゃ	米 こ	サラダあぶら	591	新茶とは、その年の最初に生育した新芽で作ったお茶のことです。立春から八十八夜にあたる5月上旬(今年は5月2日)に旬を迎えます。今日は、ちくわの衣に抹茶を入れ、色鮮やかなお茶の色に仕上げました。
9(木)	みずみずしい新じゃがを味わおう	主食 食パン どちおとめジャム 主菜 白身魚の香草パン粉焼き 副菜 新じゃがとアスパラガスのソテー 副菜 千切り野菜スープ その他 牛乳	ホキ	チーズ	パズル にんにく	パン(小麦・乳) ジャム(いちご)	596	じゃがいもは、普通しばらく保存したものが出荷されますが、新じゃがは掘りたてをすぐに出荷したものです。保存したじゃがいもがホクホクとしているのにくらべ、新じゃがは皮がとれやすく、みずみずしいのが特徴です。
10(金)	いかを食べよう	主食 ごはん 主菜 いかのチリソース 副菜 小松菜ともやしのナムル 副菜 ワンタンスープ その他 牛乳	いか	にんにく しょうが ねぎ	てんぷん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	619	いかには、筋肉などからだをつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。また、疲労回復に効果のある「タウリン」も多く含まれています。弾力があり、かみごたえのあるいかをしっかりとむくことで、あごや口の筋肉が発達し、大人の歯がきれいに生えてきます。
13(月)	豚肉で疲労回復	主食 ごはん 主菜 豚肉のスタミナ炒め 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマンにらしめじ	さとう	ごま サラダあぶら	574	豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲れをとるのに役立つビタミンです。にらや、にんにくなどと一緒に食べると、効果が高まります。豚肉と野菜、どちらを残さず食べましょう。
14(火)	チリコンカンはどこの料理?	主食 ガーリックトースト 主菜 チリコンカン 副菜 海藻サラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	ぶた肉 牛肉 だいず 赤いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パズル(ブルー)	パン(小麦・乳)	バター サラダあぶら	678	チリコンカン、アメリカのテキサス州で生まれた料理です。ひき肉と玉ねぎ、トマト、豆をチリパウダーで味つけして作ります。アメリカでは、スポーツ観戦の時などには欠かせない人気料理です。
15(水)	和食の定番肉じゃが	主食 ごはん 主菜 いわしのごまみそ煮 副菜 小松菜のからし和え 副菜 肉じゃが その他 牛乳	いわし みそ	さとう こめこ	ごま	644	肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ和食の代表的な料理です。肉は関西では牛肉、関東では豚肉を使うことが多いようです。給食では、豚肉を使い、肉と野菜のうま味たっぷりの煮物に仕上げられています。	
16(木)	給食から誕生したキムタクごはん	主食 キムタクごはん 主菜 生揚げの中華ソース 副菜 たまごと春雨のスープ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	ぶた肉	はくさいキムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダあぶら ごまあぶら	667	キムタクごはんは、長野県の学校栄養士が、もった漬物を食べてほしいと考えた料理です。キムチの辛さと、たくあん、甘み、ごまの香りが、たくあんの食感も楽しめる人気のまぜごはんです。
17(金)	しもつけいっぱいday	主食 ごはん 主菜 モロのトマトソース 副菜 かんぴょうとツナのサラダ 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 牛乳	モロ	トマト	てんぷん さとう	サラダあぶら	643	今月の「しもつけいっぱいday」は、栃木県で食べられているモロ(サメ)を給食室で衣をつけて揚げ、手作りのトマトソースをかけた。味にクセがなく鶏肉に似た食感なので、魚が苦手な人もおいしく食べることができます。

小学生(3~4年生)一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2~32.5g 脂質14.5g~21.6g 塩分2.0g未満

5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ギーです

からだ おもに体をつくる あか	からだ ちょうし おもに体の調子を ととの 整えるみどり	おもに エネルギーの もとになる きいろ
さかな・くま・たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅう・にゅうせいひん 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	こめ・パン・ めん・いも 野菜・くだもの・きのこなど
たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	炭水化物 脂質

こんげつ こんだて  
今月の献立のねらい  
げんき からだ  
元気な体をつくる食事

※ 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	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
20(月)	かぶについて知ろう	主食 ごはん 主菜 豚肉のごまだれ焼き 副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え 副菜 かぶと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉	たまねぎ こまつな キャベツ うめ(大豆 リんご)	米 さとう	ごま ごまあぶら	627 26.2 22.1 2.1	かぶは、3月～5月と10月～12月の年に2回旬があります。旬のかぶは、やわらかく甘味があります。かぶは、根だけではなく、葉にもビタミンなどの栄養素が多く含まれています。今日は、かぶの根と葉を使ったみそ汁です。
21(火)	マカロニスープを味わおう	主食 照り焼きチキンバーガー(丸パン) 主菜 // (照り焼きチキン) 副菜 彩り野菜サラダ 副菜 アルファベットマカロニスープ その他 牛乳	とり肉	パプリカ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ(大豆)	パン(小麦・乳) てんぷん さとう	サラダあぶら ドレッシング(りんご)	646 27.1 24.5 2.8	マカロニは、イタリア料理で使われる、パスタのひとつです。料理により、ペンネ、シェル、ツイストなどいろいろな形があります。今日のスープには、アルファベットの形をしたマカロニが入っています。
22(水)	あじを味わおう	主食 ごはん 主菜 あじのオイスターマヨ焼き 副菜 もやしの香味炒め 副菜 豆腐とたまごの中華風スープ その他 牛乳	あじ(牡蠣)	しょうが たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし チンゲンサイ パプリカ にんじん えのきたけ こまつな	米	ドレッシング(大豆) サラダあぶら ごまあぶら	643 26.8 25.7 2.2	あじは、くせがない魚で、味がいいから「あじ」という名前になったという説があります。目が大きく、尾びれのところに「ぜいご」と呼ばれるギザギザしたとげのあるうろこがついているのが特徴です。
23(木)	にんにくのパワー	主食 ミニはちみつパン 主菜 キャベツのペペロンチーノ 主菜 トマトオムレツ 副菜 お豆のスープ その他 牛乳	ベーコン	にんにく キャベツ パセリ とうがらし たまねぎ トマト えだまめ(大豆) にんじん たまねぎ	パン(小麦・乳) はちみつ スパゲティ	サラダあぶら サラダあぶら	695 26.2 23.5 2.7	にんにくの独特の香りのもとになっているのが、「アリシン」です。「アリシン」は疲れをとり、体を元気にしてくれる効果があります。古代エジプトのピラミッド建設でも労働者たちが、疲れをとるために食べていたそうです。
24(金)	大豆ミートを味わおう	主食 大豆ミート入り和風ビビンバ丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 きゅうりの和え物 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉 だいず あぶらあげ	にんにく しょうが ごぼう しいたけ きゅうり だいこん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ	米	しらたき さとう ドレッシング(りんご)	570 21.5 15.4 2.4	今日のビビンバ丼は、豚肉のひき肉と一緒に、大豆100%でできた大豆ミートを使って作りました。大豆ミートは、見た目や食感は肉とほとんど変わりません。SDGsや健康面からも注目されている食材です。
27(月)	昆布の栄養について知ろう	主食 ごはん 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 切り昆布煮 副菜 さつまい その他 牛乳	アラスカメタケ	にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	米 さとう	サラダあぶら	562 26.1 14.5 2.2	昆布には、血液や、丈夫な骨や筋肉をつくるのに役立つ、鉄分やカルシウムなどの無機質が多く含まれています。また、おなかの調子を整えられる食物せんいが多く含まれています。よくかんで食べることで体に栄養が吸収しやすくなります。しっかりかんで食べましょう。
28(火)	トマトについて知ろう	主食 黒糖ロールパン 主菜 豆とソーセージのトマト煮 副菜 アーモンドサラダ その他 オレンジ(2切れ) その他 牛乳	ウインナー 赤いんげんまめ 白いんげんまめ	にんじん たまねぎ トマト(ブルー)	パン(小麦・乳)黒さとう	サラダあぶら サラダあぶら アーモンド	648 22.4 21.3 2.3	トマトをたくさん食べる国、イタリアには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトは緑から赤に熟していくうちに栄養が増えていくため、これを食べることで病気になるにいと考えたようです。
29(水)	春雨について知ろう	主食 ごはん 主菜 春巻き 主菜 マーボー豆腐 副菜 バンサンスー その他 牛乳	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ グリンピース もやし きゅうり にんじん	米 こむぎこ はるさめ てんぷん さとう 米こ	サラダあぶら サラダあぶら ごま ごまあぶら	770 26.7 30.4 2.1	春雨は、細長く、透明な見た目が春雨の雨に似ていることから「春雨」と呼ばれるようになりました。じゃがいもや緑豆という豆などでんぷんから作られます。給食では、コンが強くつるつとした食感が特徴の緑豆が原料の春雨を使っています。
30(木)	白いんげん豆について知ろう	主食 パインパン 主菜 ますのムニエル 副菜 こんにやくと海藻のサラダ 副菜 白いんげん豆のポターージュ その他 牛乳	ます	わかもめ こんぶ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ	パン(小麦・乳)さとう	サラダあぶら バター なまクリーム	756 30.1 26.5 2.8	白いんげん豆は、日本では、白あん加工され、和菓子などに利用されることが多いようです。外国では、クリーム煮やサラダなどいろいろな料理に使われています。今日は、じゃがいもと合わせたポターージュいただきます。
31(金)	甘みたっぷり新玉ねぎ	主食 ごはん 主菜 ハンバーグマッシュルームソース 副菜 小松菜ののり和え 副菜 新玉ねぎと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	とり肉 ぶた肉 だいず	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム しめじ のり こまつな もやし にんじん にんじん たまねぎ さやいんげん	米 さとう てんぷん	サラダあぶら ごまあぶら	632 26.2 20.0 2.4	新玉ねぎは、一年中 出回っていますが、新玉ねぎと呼ばれるのは、今の時期、収穫してすぐ出荷した新玉ねぎのことです。新玉ねぎは、水分が多く、甘みがあるのが特徴です。今日は、みそ汁でいただきます。