

3月

給食献立予定表

下野市立 給食センター(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)	今月の献立のねらい 春の訪れを感じる食事 ※ 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。	
		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			
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 (カルシウム)	炭水化物	脂質	一口メモ	
1(金)	ひな祭り 行事食	主食	五目混ぜご飯	とり肉 あぶらあげ		にんじん ごぼう しいたけ たけのこ かんぴょう えだまめ	米 さとう しらたき	サラダあぶら	561 27.8 20.0 2.0 ひなまつりは、「桃の節句」といわれ、厄をはらい、女の子の健やかな成長と、幸せを願う日です。ひなあられやひしもちに使われる赤・白・緑の3つの色には、それぞれに願いがこめられています。赤は魔除けと桃の花、白は清らかさと雪の大地、緑は健康と雪どけ後の木々の芽吹きを表しています。
		主菜	厚焼きたまご	たまご			さとう てんぷん	サラダあぶら	
		副菜	豆腐のすまし汁	だしかつお節 とうふ かまぼこ		にんじん こまつな だいこん			
		その他	ひなまつのデザート			もも	さとう		
		その他	牛乳		牛にゅう				
4(月)	本場 四川風の マーボー 豆腐	主食	ごはん				米	650 28.3 22.7 2.1 うみ海に囲まれた日本では、昔から海藻を食べていました。海藻には、カルシウムや鉄分が多く含まれています。カルシウムは、からだを支える骨や歯をつくり、鉄分は血液をつくれます。丈夫なからだをつくるためにも海藻を食べるようにしましょう。	
		主菜	シューマイ (2個)	ぶた肉		たまねぎ しょうが	パンこ てんぷん こむぎ さとう		
		主菜	四川風マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんにく ねぎ	さとう てんぷん		サラダあぶら
		副菜	もやしと小松菜のナムル			もやし こまつな にんじん	さとう		ごまあぶら サラダあぶら
		その他	牛乳		牛にゅう				
5(火)	海藻を 食べよう	主食	カツカレーライス (麦ごはん)				米 大麦	650 29.3 23.3 2.6 さばは、「青魚の王様」と言われるくらい、私たちの体に大切な栄養が含まれています。からだの血や肉のもとになるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミン、脳の働きを助けるEPAやDHAなどの油が入っています。	
		主菜	// (ポークカレー)	ぶた肉		にんじん にんにく たまねぎ しょうが	じゃがいも カレールウ (小麦 乳 ごま 大豆 りんご パナナ)		サラダあぶら
		主菜	// (チキンカツ)	とり肉 だいた			じゃがいも こめこ てんぷん 砂糖		サラダあぶら
		副菜	海藻サラダ		わかめ こんぶ	にんじん だいこん	サラダようこんやく		ドレッシング(大豆)
		その他	あまなつゼリー			あまなつ	さとう		
		その他	牛乳		牛にゅう				
6(水)	さばの 栄養	主食	ごはん				米	729 24.4 30.1 1.9 今日は、「明日中学校を卒業するお兄さんお姉さんのお祝い」の献立です。赤飯はお祝いごとに欠かせない食べ物です。赤飯は、もち米やお米にさざげ(豆)を混ぜて炊きあげたごはんです。味わっていただきましょう。	
		主菜	さばの塩焼き	さば					
		副菜	変わりきんぴら	さつまあげ ぶた肉		にんじん ごぼう	こんにやく さとう		サラダあぶら ごま
		副菜	大根と生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん だいこん ねぎ			
		その他	牛乳		牛にゅう				
7(木)	春野菜に ついて 知ろう	主食	コッペパン				パン(小麦・乳)	712 24.4 21.0 2.7 今日は、明日中学校を卒業するお兄さんお姉さんのお祝い献立です。赤飯はお祝いごとに欠かせない食べ物です。赤飯は、もち米やお米にさざげ(豆)を混ぜて炊きあげたごはんです。味わっていただきましょう。	
		その他	いちごとりんごのミックスジャム			いちご りんご	さとう		
		主菜	トマトとひき肉のオムレツ	たまご とり肉		トマト たまねぎ	てんぷん		サラダあぶら
		副菜	白菜のフレンチサラダ			にんじん はくさい とうもろこし	さとう		サラダあぶら
		副菜	野菜のスープ煮	ウインナー とり肉		にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ かぶ しょうが			
		その他	牛乳		牛にゅう				
8(金)	中学校 卒業祝い 献立	主食	赤飯	さざげ			米	614 26.7 16.3 2.2 今日は、明日中学校を卒業するお兄さんお姉さんのお祝い献立です。赤飯はお祝いごとに欠かせない食べ物です。赤飯は、もち米やお米にさざげ(豆)を混ぜて炊きあげたごはんです。味わっていただきましょう。	
		その他	ごま塩						ごま
		主菜	あじの照り焼きたれかけ	あじ		しょうが	さとう てんぷん		
		副菜	もやしと豚肉の炒め物	ぶた肉		ちんげんさい しょうが もやし	てんぷん		サラダあぶら
		副菜	紅白はんぺんのすまし汁	はんぺん だしかつおぶし		にんじん ほうれんそう だいこん			
		その他	牛乳		牛にゅう				
11(月)	春雨 について 知ろう	主食	ごはん				米	623 25.3 19.5 2.0 今日は、明日中学校を卒業するお兄さんお姉さんのお祝い献立です。赤飯はお祝いごとに欠かせない食べ物です。赤飯は、もち米やお米にさざげ(豆)を混ぜて炊きあげたごはんです。味わっていただきましょう。	
		主菜	もろのチリソース	もろ		にんにく しょうが ねぎ	てんぷん さとう		サラダあぶら
		副菜	バンサンスー			もやし ちんげんさい にんじん	はるさめ さとう		ごまあぶら ごま サラダあぶら
		副菜	野菜とたまごの中華風スープ	たまご とうふ		にんじん こまつな しめじ たけのこ	てんぷん		ごまあぶら
		その他	牛乳		牛にゅう				

3月

給食献立予定表

下野市立 給食センター(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
さかなにく 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 米・パン・ めん・いも
たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	たんすいいかぶつ 炭水化物
		あぶら 油・バター ごま 脂質

今月の献立のねらい
春の訪れを感じる食事
※ 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	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
12(火)	給食には かかせない野菜 にんじん	主食 スパゲティミートソース(スパゲティ) 主菜 // (ミートソース) 副菜 ツナサラダ 副菜 コーンシチュー その他 牛乳				スパゲティ	サラダあぶら	695 29.5 27.7 2.7	にんじんは、給食で、毎回登場している野菜です。にんじんのオレンジ色はカロテンで、緑黄色野菜の中でも、カロテンの量はトップクラスです。カロテンという名前は、英語のキャロットからきているそうです。
13(水)	いかに ついて しろう	主食 ごはん 主菜 いかのねぎ塩焼き 副菜 小松菜の炒め物 副菜 みそ風味肉じゃが その他 牛乳	いか		ねぎ			602 26.9 14.5 1.8	いかは体を作る材料になるたんぱく質が多く、エネルギーや、脂質が少ないという特徴があります。いかににはうま味成分が多く、歯ごたえや舌ざわりと合わせて独特のおいしさがあります。今日はねぎと塩で味付けしました。
14(木)	6年生 卒業 お祝い 献立	主食 赤飯 ごま塩 主菜 鶏肉のからあげ 副菜 ほうれん草のごまみそ和え 副菜 なるとのすまし汁 その他 お祝いデザート その他 牛乳	ささげ			米	ごま	690 27.5 25.1 2.0	今日は、卒業する6年生のお祝い献立です。赤飯はお祝いごとに欠かせない食べ物です。赤飯は、もち米やお米に小豆またはささげを混ぜて炊きあげたごはんです。6年生にとって、このクラスで食べる給食は最後です。味わっていただきましょう。
18(月)	春巻きに ついて しろう	主食 ごはん 主菜 春巻き 副菜 生揚げのオイスター炒め 副菜 チンゲン菜のスープ 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	はるさめ てんぷん こむぎ さとう こめこ	サラダあぶら	594 26.4 17.4 2.5	春巻きは、中華料理のひとつです。細かく切った豚肉や野菜を炒めた具を、小麦粉で作った皮で巻き、油で揚げた料理です。もともとは、春頃に新しい芽が出る野菜を使ったことから、この名前がついたと言われています。
19(火)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん 主菜 豚肉のみそ炒め 副菜 かんぴょうのごま酢和え 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳	ぶた肉 みそ		たまねぎ しょうが	てんぷん	サラダあぶら	632 26.8 22.3 1.9	今年度最後の「しもつけいっぱいday」です。下野市や栃木県でとれたものをたくさん使っています。作ってくれた人たちに、感謝の気持ちを持って、いただきましょう。
21(木)	牛乳の 働きを しろう	主食 フルーツクリームサンド(コッペパン横スライス) // (フルーツクリーム) 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 キャベツのサラダ その他 牛乳		牛にゅう	パイナップル みかん	さとう	クリーム	727 26.9 24.4 2.6	毎日給食に登場する牛乳には、カルシウムが多く含まれていて、骨や歯を作る材料となります。また、体を作るもとになるたんぱく質も多く含まれています。成長期の皆さんにとって大切な栄養素が含まれている食品です。

