

4月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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

おもとに体をつくる あか		おもとに体の調子を整えるみどり		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

今月の献立のわらい

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	今日の給食のわらい	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 たんぱく質 無機質	一口メモ	
8(木)	しゅん 旬を お味わおう 「アスパラ ガス」	主食 はちみつパン				パン(小麦・乳) はちみつ さとう		673 kcal	令和3年度が始まりました。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。今日は、春にとれる野菜、アスパラガスを使ったサラダです。アスパラガスは、疲れをとるのに役立ちます。味わっていただきますよ。	
		主菜 豆とミートボールのトマト煮	赤いんげまめ ひよこまめ ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも でんぷん さとう	サラダあぶら			
		副菜 春野菜のサラダ			アスパラガス かぶのは にんじん キャベツ かぶ		サラダあぶら			
		その他 牛乳		牛にゅう						
9(金)	しんせいの 進級祝い こんだて 献立	主食 赤飯 ごま塩	あずき				米 もち米	597 kcal	在校生の皆さん、進級おめでとうございませう。お祝いごとのときに食べるものといえば、「赤飯」です。赤い色には、邪気(じゃき)を払うという意味があるといわれています。	
		主菜 豚肉のしょうが焼き	ぶた肉		しょうが					
		副菜 小松菜ともやしのごまみそ和え	みそ		ごまつな にんじん もやし	さとう	ごま			
		副菜 ゆばのすまし汁	だしかつおぶし かまぼこ ゆば(大葉) とうふ		にんじん ほうれんそう ねぎ					
その他 牛乳		牛にゅう								
12(月)	グレープ フルーツ について 知ろう	主食 ご飯					米	600 kcal	グレープフルーツは、果汁が多く少し苦みがある果物です。オレンジよりやや大きな木の枝に、十数個もかたまつて実る様子が、大きいぶどうの房のように見えることから、この名前がついたと言われています。	
		主菜 さばのねぎ塩焼き	さば		ねぎ		ごまあぶら			
		副菜 ほうれんそうとえのきたけの のりしめ	のり		ほうれんそう もやし えのきたけ					
		副菜 切り干し大根の煮付け	さつまあげ あぶらあげ		にんじん さやいんげん きりぼしだいこん ししいだけ	さとう	サラダあぶら			
その他 グレープフルーツ			グレープフルーツ							
その他 牛乳		牛にゅう								
13(火)	しよじ 食事 マナーを 知ろう 「あいさ つ」	主食 ポークカレーライス(麦ご飯)					米 おおむぎ	731 kcal	皆さんは、学校だけではなく、家でもきちんと食事のあいさつをしていますか？食事の前や食事の後のあいさつには、食事を用意してくれる人たちが、生き物への感謝の意味があります。心を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」が言えるといいですね。	
		主菜 " (ポークカレー)	ぶた肉	だっしんんにゅう チーズ	にんじん にんにく たまねぎ	じゃがいも カレールフ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら			
		その他 フルーツ和え			みかん もも ぶどう	さとう				
		その他 牛乳		牛にゅう						
14(水)	なまあ 生揚げに ついて 知ろう	主食 ご飯					米	658 kcal	生揚げは、厚揚げとも呼ばれています。とうふを油で揚げたものですが、油揚げとは違い、中にとろろの状態が残るように作るので、ずっしりと重く、とうふの柔らかさもあります。煮物にしたりと、焼いたり、いろいろな使い方ができる食材です。	
		主菜 エビシューマイ(2個)	えび たら		たまねぎ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	サラダあぶら			
		主菜 生揚げのマーボ炒め	ぶた肉 なまあげ みそ		にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ だけのこ えだまめ(大葉)	さとう でんぷん	サラダあぶら			
		副菜 チンゲン菜の中華和え			チンゲンサイ にんじん もやし	さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま			
その他 牛乳		牛にゅう								
15(木)	しゅん 旬を お味わおう かぶ	主食 フィッシュバーガー(丸コッパン)				パン(小麦・乳)		670 kcal	かぶは、だいこんやにんじんと同じく、根の部分を食べる野菜ですが、葉の部分も食べることができます。しかも、根の部分より葉の部分の方が、栄養が多く入っているので、葉もいっしょに食べましょう。	
		主菜 " (白身魚フライ)	ほき (大豆)		(りんご)	パンこ、こむぎこ でんぷん	サラダあぶら			
		副菜 かぶとハムのサラダ	ハム		かぶのは きゅうり かぶ		サラダあぶら			
		副菜 ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ にんにく セロリ たまねぎ えだまめ(大葉)	じゃがいも マカロニ	バター			
その他 牛乳		牛にゅう								
16(金)	チンゲン サイに ついて 知ろう	主食 ビビンバ丼(ご飯)					米	574 kcal	チンゲンサイは日本で一番知られている中国 野菜です。シャキシャキとした歯ごたえがあり、くせのない味なので、色々な料理に合います。小松菜などと同じく、ビタミンAが多く含まれています。	
		主菜 " (具)	ぶた肉		にんにく しょうが だけのこ	さとう	サラダあぶら			
		副菜 もやしと小松菜のナムル			ごまつな にんじん もやし		ごまあぶら			
		副菜 チンゲン菜と豆腐の卵スープ	とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ えのきたけ	でんぷん	ごまあぶら			
その他 牛乳		牛にゅう								
19(月)	しもつけ いっぱい day	主食 ご飯					米	575 kcal	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。今日は、米・とり肉・かみぼうし・小松菜・みそ・牛乳が、下野市や栃木県産の予定です。	
		主菜 下野市産地鶏のみそ漬焼き	とり肉 みそ		しょうが		ごま			
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え	こんぶ		にんじん キャベツ きゅうり					
		副菜 かみぼうしのすまし汁	だしかつおぶし とうふ		かみぼうし にんじん ごまつな					
その他 牛乳		牛にゅう								

4月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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		
おもに体をつくる あか	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 たまご だいず せいひん 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品 こごまな かい 小魚・海そう	こめ 米・パン めん・いも
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	炭水化物 脂質

今月の献立のわらい

はる せむせむ かん せいせむ
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	今日の給食のわらい	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 たんぱく質 脂質	一口メモ
20(火)	まいにちで 毎日出る 牛乳 	主食 ミニ米粉パン				米(小麦・乳)		650 kcal 28.2 g 23.2 g	がっこう給食では、ほとんど毎日、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。体を作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。
		主食 春キャベツのペペロンチーノ	ベーコン		パセリ とうがらし にんにく キャベツ	スパゲティ	サラダあぶら		
		主菜 トマトミートオムレツ	たまご とり肉		トマト たまねぎ	でんぷん	サラダあぶら		
		副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん きゅうり とうもろこし	ドレッシング(レモン)			
		その他 牛乳		牛にゅう					
21(水)	ひじきの 栄養 	主食 ご飯				米		649 kcal 25.8 g 20.5 g	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。
		主菜 アジフライ	アジ		(りんご)	パンこ ごむぎこ	サラダあぶら		
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく さとう	サラダあぶら		
		副菜 豚汁	ぶた肉 だしかつおぶし とうふ みそ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	サラダあぶら		
		その他 牛乳		牛にゅう					
22(木)	キプロス 共和国の 料理 	主食 食パン				パン(小麦・乳)		657 kcal 29.5 g 23.3 g	7月に開催予定の東京オリンピックで、下野市は、キプロス共和国選手団の事前キャンプ地となっています。そこで、キプロス料理を給食で提供します。今日は、えびやチーズを使った「キプロス風サラダ」です。キプロス共和国では、ヤギの乳で作った「ハルミチーズ」を食べるそうです。
		その他 とちおとめジャム				ジャム(いちご)			
		主菜 ハンバーグトマトマッシュルームソース	とり肉 ぶた肉 だし		トマト にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム (りんご)	でんぷん さとう	サラダあぶら		
		副菜 キプロス風サラダ	えび	チーズ	パプリカ キャベツ きゅうり		サラダあぶら オリーブオイル		
		その他 オレンジ(2切れ)			オレンジ				
23(金)	しゅん 旬を 味わおう たけのこ 	主食 たけのこご飯(ご飯)				米		607 kcal 31.1 g 19.0 g	たけのこの水蒸しは、一年中食べられますが、生のたけのこは春にしかとれません。今日は、生のたけのこを洗い、米ぬかを使って下ゆでし、たけのこご飯の具を作りました。今しか味わうことができない、生のたけのこの香りと歯ごたえを味わいましょう。
		主食 " (具)	とり肉 あぶらあげ		にんじん たけのこ しいたけ	さとう	サラダあぶら		
		主菜 さわらの西京焼き	さわら みそ						
		副菜 野菜ととうふのすまし汁	だしかつおぶし かまぼこ とうふ		にんじん こまつな ぶなしめじ				
		その他 牛乳		牛にゅう					
26(月)	テジ ブルコギ とは? 	主食 ご飯				米		602 kcal 25.7 g 20.9 g	ブルコギは、韓国の代表的な料理で、下味をつけた肉に野菜を入れて煮たり焼いたりしたものです。日本の「すき焼き」に近い料理で、ブ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ようです。
		主菜 テジブルコギ	ぶた肉		にんじん にんにく たまねぎ りんご ねぎ		ごまあぶら ごま		
		副菜 きゅうりの中華漬け			きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		副菜 中華風かきたまスープ	たまご とうふ		にんじん ほうれんそう しいたけ きくらげ ねぎ	でんぷん			
		その他 牛乳		牛にゅう					
27(火)	はる 春の食材 を 見つけよう 	主食 黒糖パン				パン(小麦・乳) くるも		677 kcal 29.1 g 23.1 g	日本には、「春」「夏」「秋」「冬」の四季があります。それぞれの季節には、「旬」の野菜や魚介類があります。今回は、「春が旬の「春キャベツ」と「あさり」をたっぷり使ったスープにしました。春の味と香りを楽しんでください。
		主菜 鮭のチーズマヨ焼き	さけ	牛にゅう チーズ	パセリ たまねぎ		ドレッシング(大豆)		
		副菜 粉ふきいも			蕎麦のり	じゃがいも	ごま		
		副菜 あさりと春キャベツのスープ	ベーコン あさり		にんじん にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし				
		その他 牛乳		牛にゅう					
28(水)	こまつな 小松菜に ついて 知ろう 	主食 ならそばろと卵の二色丼(ご飯)				米		603 kcal 26.8 g 19.7 g	小松菜は、一年に4~5回収穫できるため、一年中 販売されています。カルシウムとカロテン、鉄などが、多く含まれる野菜です。成長期のみならずに必要な栄養をとるため、給食には欠かせない食材です。
		主菜 " (ならそばろ)	ぶた肉 こうやどうふ(大豆) (牡蠣)		なら しょうが	さとう			
		主菜 " (いり卵)	たまご			さとう	サラダあぶら		
		副菜 小松菜とキャベツのおひたし	かつおぶし		こまつな にんじん キャベツ				
		副菜 かぶと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん かぶ ねぎ かぶのは				
29(金)	あまなつ 甘夏とは 	主食 ご飯				米		628 kcal 24.6 g 17.2 g	甘夏は、「夏みかん」とも呼ばれ、3月から5月頃が旬です。1月から収穫が始まり、倉庫などで寝かせて酸味を抜いた後に出荷されます。
		主菜 五目厚焼き卵	たまご とり肉	もずく	にんじん たけのこ しいたけ (りんご)	さとう でんぷん	サラダあぶら		
		副菜 肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん たまねぎ	しらたき じゃがいも さとう	サラダあぶら		
		副菜 ほうれん草とじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	ほうれんそう もやし えのきだけ		ごま		
		その他 甘夏			あまなつ				
その他 牛乳		牛にゅう							