

5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ゲンです		
おもに体をつくる あか	おもに体の調子を 整えるみどり	おもにエネルギーの 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
たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	炭水化物 脂質

今月の献立のわらい

運動をがんばる食事
※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
6(木)	こどもの日 行事食	主食 ごはん  主菜 かつおの薬味ソースかけ 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 わかめ汁 その他 ミニかしわもち  その他 牛乳						644 kcal 30.2 g 16.1 g	5月5日はこどもの日です。柏もちを包んでいる柏の葉は、新しい芽が出ない古い葉が落ちないことから、家系がとだえない、代々家が栄えるという縁起のよい和菓子です。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。
7(金)	全校遠足	全校遠足 (お弁当持参)							全校遠足のため、給食はありません。お弁当をおいしくいただきます。
10(月)	大豆の栄養がたっぷり 生あげ	主食 キムタクごはん  主菜 生揚げの中華ソース 副菜 わかめとしめじのスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳						596 kcal 22.4 g 19.1 g	生あげは厚あげとも呼ばれ、水を切った豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。油あげとは違い、中が豆腐のままなので生あげという名前になりました。大豆の栄養がたっぷりつまった食品です。
11(火)	八十八夜 行事食	主食 スパゲティナポリタン (めん) 主菜 // (ソース) 副菜 角切り野菜スープ その他 まっ茶ミルクドーナツ  その他 牛乳						740 kcal 30.5 g 24.0 g	今年の八十八夜は5月1日でした。立春から数えて88日目をい、新しいお茶が収穫される季節です。夏も近づく八十八夜、と茶つみをうたった歌もありますね。今日は、まっ茶とミルクパウダーを使った和風のドーナツをいただきます。
12(水)	全校遠足 予備日	全校遠足予備日 (お弁当持参)							全校遠足予備日のため、給食はありません。お弁当をおいしくいただきます。
13(木)	運動するなら かんきつ類で ビタミンC	主食 チーズコーントースト 主菜 ポークビーンズ  副菜 こんにゃくと海藻のサラダ その他 グレープフルーツ(1切れ)  その他 牛乳						658 kcal 26.3 g 22.6 g	私たちの体は毎日のように作り替わられていて、特に運動をすると使ったところがより強く作り置かれます。そのために大切な栄養素がビタミンCです。グレープフルーツなどのかんきつ類に特に多く含まれています。けがを防ぐためにもしっかりとりたいですね。
14(金)	手作りの 福神漬け を 味わおう	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 手作り福神漬け  その他 フルーツ和え その他 牛乳						716 kcal 22.2 g 19.8 g	福神漬けは、発酵させないで作る漬物です。大根やれんこん、きゅうりなどを細かく刻み、しょうゆとさとうやみりんで作ったタレにつけて作ります。今日は給食室で手作りの、やさしい味つけです。
17(月)	さわらについて 知ろう	主食 ごはん 主菜 さわらのオイスターマヨ焼き  副菜 もやしの香味炒め 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳						636 kcal 25.7 g 24.2 g	漢字では、魚へんに春と書くさわら。自身でくせないのので、どんな味付けにも合います。給食でも西洋焼酎で登場することが多いですね。今日は、中華風にオイスターソースをつかったソースをかけて焼きました。
18(火)	こんぶについて 知ろう	主食 親子丼 (ごはん) 主菜 // (具) 副菜 きゅうりの中華漬け 副菜 切りこんぶ煮  その他 牛乳						613 kcal 24.2 g 20.7 g	日本人にとって海そうは大切な食品のひとつです。こんぶは、だしをとるのに使うだけでなく、煮ものにして食べられます。今日は、細く切ったこんぶ、油あげやさつまあげと煮つけました。

5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ゲンです

日曜	今日の給食のねらい	こんだて					エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ		
		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				
19(水)	しもつけいっぱいday	主食	ごはん			米	665 kcal	毎月19日は食育の日「しもつけいっぱいday」です。下野市や栃木県で採れた農作物を味わいましょう。今日は、下野市が全国一の生産量を誇るかんぴょうや、栃木県産の卵、みそ、ごぼう、豚肉などを使っています。		
		主菜	県産豚のハンバーグにらソースかけ	豚肉 とうもろこし だいこん		にら トマト たまねぎ しょうが にんじん	さとう でんぷん		サラダあぶら ごまあぶら	
		副菜	ごぼうとツナのサラダ	まぐろ	牛乳	にんじん ごぼう きゅうり	さとう		サラダあぶら 下レッシング(大豆) にま	
		その他	かんぴょうと卵のみそ汁	たまご とうもろこし		にんじん かんぴょう ねぎ				
20(木)	みずみずしい新じゃがをサラダで味わおう	主食	食パン			パン(小麦・卵)	696 kcal	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、新じゃがは皮がとてもうすく、みずみずしいのが特徴です。今日は新じゃがをサラダでいただきます。		
		その他	チョコクリーム			チョコクリーム(卵)				
		主菜	さけのムニエル	さけ		パセリ	こむぎこ		バター サラダあぶら	
		副菜	新じゃがとアスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス レモン	じゃがいも		ドレッシング(大豆)	
21(金)	鉄たっぶりレバーを食べてよう	主食	ごはん			米	691 kcal	焼き鳥風煮には、鶏レバーが使われています。鉄がとても多く含まれるのが特徴で、ぜひ食べてもらいたい食材のひとつです。苦手な人も食べやすいように臭みはとりにくく、おすすめです。一口は食べてみましょう。		
		主菜	焼き鳥風煮	とり肉 レバー		しょうが ねぎ	さとう でんぷん		サラダあぶら	
		副菜	小松菜とキャベツの梅じゃこ和え			ちりめんじゃこ こまつ菜 キャベツ うめしりめんこ				
		副菜	豆腐とわかめのみそ汁	とうもろこし		わかめ だしにほし	にんじん ねぎ			
24(月)	さばの脂でスポーツも	主食	さばそぼろとたまごの三色丼(ごはん)			米	610 kcal	さばなどの脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳の働きに必要な成分です。スポーツには体だけでなく頭も使うので、強くなるには魚を食べることも大切ですね。		
		主菜	〃(さばそぼろ)	さば		しょうが	さとう ごま			
		主菜	〃(炒り卵)	たまご			さとう		サラダあぶら	
		副菜	小松菜とえのきたけのおひたし	かつおぶし		こまつ菜 もやし えのきたけ				
25(火)	キプロス共和国の料理②	主食	セサミパン(ごまパン)			パン(小麦・卵) ごま	700 kcal	キプロスはヨーロッパ、アジア、アメリカの交差する位置にある国です。ビーフステーキは、ギリシャでも食べられている料理で、日本でいうビーフシチューです。また、地中海に囲まれた島国のキプロスは、新鮮な魚介類の宝庫です。みなさん、味わって食べましょう。		
		主菜	ビーフステーキ(牛肉とトマトの煮こみ)	牛肉		トマト パセリ にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう		オリーブオイル	
		副菜	地中海風シーフードサラダ	えび あさり	ヨーグルト	パプリカ きゅうり たまねぎ	ブルブル(小麦)		アーモンド サラダあぶら	
		その他	オレンジゼリー			オレンジ みかん	さとう			
26(水)	あじを味わおう	主食	ごはん			米	631 kcal	あじは、くせがなくうま味がある魚で、味がいいから「あじ」という名前になったという説もあるくらいです。目が大きくて尾ひれのところに「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。今日はごま油とねぎを効かせた味付けでいただきます。		
		主菜	あじのねぎ塩焼き	あじ		ねぎ			ごまあぶら	
		主菜	ピリ辛肉じゃが	豚肉 みそ		にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう		サラダあぶら	
		副菜	野菜の磯香和え			のり	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし			
27(木)	トマトについて知ろう	主食	コッペパン			パン(小麦・卵)	659 kcal	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」という説があります。トマトは緑から赤に熟していくうちに栄養が増え、これを食べることで、医師が「トマトを食べよう」と考えたのです。		
		その他	とちおとめジャム			ジャム(いちご)				
		主菜	鶏肉のカレー焼き	とり肉		にんにく				
		副菜	キャベツとツナのソテー	まぐろ		ピーマン キャベツ とうもろこし				
28(金)	きわかめについて知ろう	主食	ごはん			米	602 kcal	普段食べているわかめは、葉の柔らかいところが、今日は中心のくき部分を細く切ったものが使われています。少し固いので歯ごたえを楽しむことができます。また、含まれる栄養は実はきわの方が多いためです。		
		主菜	白身魚のレモン煮	ほき		レモン	でんぷん さとう		サラダあぶら	
		副菜	きわかめのきんぴら	豚肉 かつまあげ	きわかめ		にんじん ごぼう		さとう こんにゃく	サラダあぶら ごま
		副菜	キャベツと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにほし		にんじん えのきたけ キャベツ			
31(月)	本場の中国の麻婆豆腐を味わおう	主食	ごはん			米	702 kcal	麻婆豆腐の本場、中国四川省では、ご飯の上に麻婆豆腐をのせて食べるそうです。ご飯にかけることによって辛さが和らぎ、食べやすくなるためです。給食では本場の辛さよりひかめにしてありますが、作り方は全く同じです。		
		主菜	四川麻婆豆腐	とうもろこし 豚肉		にんにく ねぎ	でんぷん さとう		サラダあぶら	
		主菜	春巻き	豚肉		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ 米こぼり さとう		サラダあぶら	
		副菜	海藻サラダ	こんぶ わかめ		にんじん きゅうり だいこん	ドレッシング(レモン)			

今月の献立のねらい
運動をがんばる食事

※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。