

3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 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

はる おとず かん しよく
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
2(月)	小松菜について知ろう 	主食 牛丼 (ごはん) 主菜 // (具) 副菜 小松菜の のり 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳			ビタミン・無機質	米 さとう しらたき でんぷん	ごまあぶら ごま	659 kcal 26.9 g 19.3 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・鉄分などが多く含まれる、緑黄色野菜です。成長期のみなさんに必要な栄養をとるため、給食には欠かせない食材です。
3(火)	ひなまつり行事食 	五目ちらし寿司 主食 // (錦糸卵) // (小袋きざみのり) 主菜 さわらの西京焼き 副菜 手まり麩のすまし汁 その他 さくらもち その他 牛乳	とり肉 あぶらあげ		にんじん れんこん しいたけ かんぴょう	米 さとう でんぷん	サラダあぶら サラダあぶら	654 kcal 29.6 g 19.5 g	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。ひなあられや菱餅・さくらもちに使われる赤・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。
4(水)	キムチについて知ろう	主食 ごはん 主菜 春巻 副菜 豚肉のキムチ炒め 副菜 とうもろこしスープ その他 牛乳	ぶた肉		だけのこと きくらげ しいたけ にんにく にんじん もやし キャベツ はくさい いら たまねぎ しょうが りんご	こむぎこ でんぷん さとう	サラダあぶら サラダあぶら	695 kcal 25.2 g 25.3 g	キムチは、はくさいなどの野菜に唐辛子やにんにく、香辛料を入れてつけ込んだ食品です。おなかの調子を整えたり、体をあたためるはたらきがあります。今日は、豚肉やキャベツなどと炒めました。
5(木)	しゅん旬をあじわおう「いちご」 	主食 黒糖ロールパン 主菜 かんぴょうとゆばの和風シチュー 副菜 大根のマリネ その他 いちご(2粒) その他 牛乳	とり肉 ゆば(大豆) みそ	牛にゅう	にんじん ごぼう たまねぎ かんぴょう	パン(乳・小麦) くる さとう	バター サラダあぶら ごま	683 kcal 26.3 g 23.9 g	栃木県はいちごの生産が盛んです。いちごの赤い色は、ポリフェノールの一種「アントシアニン」で、疲れ目や視力回復に効果があるとされています。また、はだをきれいにしたり、かぜ予防に効果のある、ビタミンCも含まれています。
6(金)	アーモンドの効果	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 アーモンドサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	ぶた肉	だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ パプリカ	じゃがいも カレールウ(乳 大豆 小麦 りんご パナナ) さとう	サラダあぶら サラダあぶら アーモンド	749 kcal 24.0 g 25.0 g	アーモンドには、抗酸化作用のあるビタミンEが多く含まれているので、生活習慣病の予防に効果があります。食物せんいも多いので、おなかの働きを活発にしてくれる作用もあります。
9(月)	かぶがおいしい季節です 	主食 ごはん 主菜 モロの和風ドレッシングソースかけ 副菜 切り干し大根の煮つけ 副菜 かぶのみそ汁 その他 牛乳	モロ		たまねぎ きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん	でんぷん さとう さとう	サラダあぶら サラダあぶら	623 kcal 27.5 g 18.0 g	かぶは、春と秋が旬で、これからおいしくなっています。それぞれ味が少し変わり、春に収穫されるものは、やわらかいのが特徴で、秋に収穫されるものは甘みが多いのが特徴です。みそ汁に入ったかぶを味わいましょう。
10(火)	はるつげさかなる魚「銀ダラ」 	主食 ごはん 主菜 銀ダラの照り焼き 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 実だくさんみそ汁 その他 いよかん その他 牛乳	銀ダラ		にんじん ひじき	さとう さとう こんにやく	サラダあぶら サラダあぶら	651 kcal 26.8 g 23.0 g	銀だらは「たら」という名前がついていますがたらの仲間ではなく、「カサゴ」という味が良い魚の仲間です。やわらかい白身で焼いても固くならず脂のりがよいので、近年高級魚として好まれるようになりました。今日は濃厚な魚に合う照り焼き味です。白いご飯によく合いますね。

3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

おもとにからだをつくる あか	おもとにからだの調子をととのえるみどり	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	米・パン・ めん・いも
たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物
無機質 (カルシウム)		油・バター ごま
		脂質

今月の献立のわらい

はる おとす かん しよじ
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
11(水)	はるさめ 春雨に ついて しろう	主食 中華丼 (ごはん) " (具) 主菜 ならまんじゅう(1~3年生1個、4~6年生2個) 副菜 バンサンスー その他 フルーツカップ その他 牛乳	ふた肉 うす らのたまご		チンゲンサイ にんじん しいたけ だけ のこ はくさい にら しょうが にんにく キャベツ ねぎ にんじん きゅうり もやし オレンジ りんご ぶどう	米 でんぷん	サラダあぶら ごま あぶら ごまあぶら ごま あぶら ごま	630 kcal 24.0 g 17.4 g	春雨は、緑豆という豆から取り出したでんぷんです。漢字で書くと、季節の「春」に「雨」と書きます。春に降る、弱い雨のように細かいことから、この名前がついたということです。
12(木)	わかめについて しろう	主食 ミニミルクパン 主食 焼きそば 主菜 トマトミートオムレツ 副菜 わかめと豆腐のスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	ふた肉 (かつお いわし むろ)	青のり	にんじん キャベツ (りんご) たまねぎ トマト にんじん ほうれんそう ねぎ アセロラ	パン(乳・小麦)さとう 焼きそばめん (小麦)	サラダあぶら ごま あぶら ごま	676 kcal 27.7 g 21.9 g	わかめの旬は春です。わかめなどの海藻には、おなかの調子を整えてくれる食物せんいや、骨や歯を作るものになるカルシウムが含まれています。
13(金)	てづく 手作り ふりかけ あじ を味わおう	主食 ごはん 手作りじゃこふりかけ 主菜 ピリ辛肉じゃが 副菜 ほうれん草とツナの和え物 その他 牛乳	かつおぶし	ごんぶ ちりめん じゃこ	にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま	ごま サラダあぶら ごま あぶら	609 kcal 22.0 g 17.1 g	ちりめんじゃこ、昆布、かつおぶし、ごまを炒めて、手作りふりかけを作りました。ちりめんじゃこは、しらすを乾燥させたもので、骨を丈夫にするカルシウムが多く入っています。ふりかけをごはんにかけて食べましょう。
16(月)	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 かんぴょうと小松菜のごまみそ和え 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳	ふた肉		しょうが たまねぎ こまつな かんぴょう もやし にんじん えのきたけ ねぎ にら	米 ごま	サラダあぶら ごま	617 kcal 26.5 g 21.9 g	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、感謝の気持ちをもって、いただきます。
17(火)	はるやさい 春野菜について しろう	主食 食パン チョコクリーム 主菜 ホキのこんがり焼き 副菜 こんにやくと海藻のサラダ 副菜 春野菜のスープ煮 その他 牛乳	ホキ	チーズ	バジル きゅうり だいこん にんじん たまねぎ キャベツ かぶ ブロッコリー かぶのは	パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳)	パン(小麦) コーン レーク ドレッシング (大豆)	659 kcal 27.7 g 22.6 g	野菜や、果物などには「旬」と呼ばれる、新鮮でおいしく食べられる時期があります。旬の食べ物は、栄養もたくさん入っています。今日は「春」が旬の野菜を使ってスープ煮にしました。春野菜の味と香りを楽しんでください。
18(水)	そつぎょういわ 卒業祝い こんだて 献立 卒業 おめでとう!	主食 赤飯 ごま塩 主菜 とり肉のから揚げ 副菜 うどのきんぴら 副菜 なるとのすまし汁 その他 お祝いゼリー その他 牛乳	あずき			米 もち米	ごま	689 kcal 27.4 g 24.5 g	今日は、卒業する6年生のお祝いこんだてです。お祝いごとに欠かせない食べ物といたら、赤飯ですね。赤飯は、もち米に小豆またはササゲを混ぜて炊きあげたご飯です。6年生にとって、このクラスの友達と一緒に食事をするのは最後です。楽しい給食の時間を過ごしてください。
23(月)	しゅん 旬を あじ 味わおう ほん 「本ぶり」	主食 ごはん 主菜 本ぶりの照り焼き 副菜 ほうれんそうのごま和え 副菜 じゃがいものみそ汁 その他 デコポン その他 牛乳	ぶり		ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ねぎ なまあげ みそ だしにほし	米 さとう	ごま	670 kcal 29.8 g 21.5 g	ブリは成長にともなって名前が変わるしゅんせうおので「出世魚」といわれています。15cmくらいまでを「ワカシ」、40cmになると「イナダ」、90cm以上を「ブリ」と呼びます。旬は、「寒ブリ」といわれるように「冬」で、脂がたっぷりのっておいしくなります。