

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 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	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
1(水)	白菜を 味わおう 	主食 ごはん				米		652 kcal 30.5 g 18.6 g	白菜は冬から春にかけてよく食べられています。水分が多く、加熱すると、かさがへるので、たくさん食べることができます。体の抵抗力を高め、かぜなどの病気から体を守ってくれるビタミンCが豊富で、葉2枚でみかん1個以上と同じくらいの量が含まれています。
		主菜 ポークシューマイ(2個)	ぶた肉		たまねぎ しょうが	でんぷん パンこ こむぎこ さとう			
		副菜 八宝菜	ぶた肉 えび いか うずらのたまご		しょうが にんじん はくさい しいたけ たけのこ えだまめ (大豆)	でんぷん	サラダあぶら		
		副菜 ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草 もやし にんじん		ごまあぶら		
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト					
2(木)	海藻を 食べよう 	主食 スパゲティミートソース(スパゲティ)				スパゲティ	パスタオイル(乳)	892 kcal 32.9 g 36.8 g	うみ かこ にほん かわから 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、体を支える骨や歯をつくり、鉄分は血液をつくりまします。丈夫な体をつくるためにも海藻を積極的に食べるようにしましょう。
		主菜 " (ミートソース)	牛肉 ぶた肉		にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	ルウ(小麦 牛肉 大豆 りんご)	サラダあぶら		
		副菜 海藻とじゃこのサラダ	わかめ こんぶ ちりめんじゃこ		だいこん キャベツ	ドレッシング(レモン)			
		その他 牛乳		牛にゅう		こむぎこ さとう	サラダあぶら		
		その他 セレクトデザート(チョコアイス)		だっしふんにゅう		さとう	生クリーム ココア		
3(金)	ひなまつり 行事食 	主食 五目ちらし寿司(ちらし寿司)	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	サラダあぶら	551 kcal 27.3 g 19.3 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 " (錦糸たまご)	たまご			でんぷん さとう	サラダあぶら		
		主菜 " (小袋さざみのり)		のり					
		主菜 さわらの西京焼き	さわら みそ(せうちん)			さとう			
		副菜 菜の花とゆばのすまし汁	だしかつおぶし ゆば(大豆) とうふ		にんじん なのはな ねぎ				
6(月)	かぶが おいしい 季節です 	主食 ごはん				米		611 kcal 28.0 g 21.9 g	かぶは、春と秋が旬で、これからおいしくなっていくます。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。今日は、やわらかいかぶをみそ汁でいただきます。
		主菜 牛肉と野菜のオイスター炒め	牛肉 (牡蠣)		ねぎ パプリカ しめじ こまつな	でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら		
		副菜 かんぴょうの昆布和え	こんぶ	かんぴょう きゅうり にんじん		ごまあぶら			
		副菜 かぶと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	かぶ かぶのは にんじん ねぎ				
		その他 牛乳		牛にゅう					
7(火)	だいこん 大根に ついて 知ろう 	主食 ピザトースト	ソーセージ	チーズ	ピーマン トマト たまねぎ にんにく	パン(小麦・乳)	サラダあぶら	667 kcal 28.7 g 27.9 g	大根は、春の七草の一つ「すずしろ」のことで日本では昔から食べられています。大根は、とれる季節によって味や食感が変わりますが、一本の大根では、葉に近い方が甘いと言われています。葉の部分にはカロテンが多く含まれ、白い根の部分には消化を助ける働きがあります。
		主菜 大根とツナのサラダ	まぐろ		だいこん きゅうり にんじん	ドレッシング(大豆)	サラダあぶら		
		副菜 角切り野菜スープ	とり肉		にんじん キャベツ とうもろこし えだまめ(大豆)	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛にゅう					
		その他 牛乳		牛にゅう					
8(水)	はる 春を 告げる魚 めばる	主食 ごはん				米		590 kcal 24.4 g 14.4 g	めばるは、大きな目が張り出して見えることから、「めばる」と呼ばれるようになったそうです。また、春の初め頃にとれる代表的な魚でもあるため、「春告魚」とも呼ばれています。
		主菜 めばるの照り焼き	めばる			さとう でんぷん			
		副菜 もやしの香味炒め			にんにく チンゲンサイ にんじん しょうが もやし		サラダあぶら		
		副菜 根菜のごま汁	とうふ みそ	だしにぼし	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	さといも	ごま		
		その他 アセロラゼリー			アセロラ	さとう			
9(木)	てづく 手作り 福神漬け を 味わおう 	主食 ポークカレーライス(麦ごはん)				米 おおむぎ		699 kcal 24.2 g 19.8 g	福神漬けは発酵させないで作る漬物です。大根やきゅうり、れんこんなどを細かく刻み、しょうゆ、砂糖、みりんで作ったタレにつけて作ります。今日は、給食室で手作りしたやさしい味つけです。
		主菜 " (ポークカレー)	ぶた肉	だっしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ	じゃがいも カレー ルウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら		
		副菜 手作り福神漬け			だいこん きゅうり れんこん しょうが	さとう			
		その他 ヨーグルト和え		ヨーグルト	みかん パイナップル もも	さとう			
		その他 牛乳		牛にゅう					

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 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	米・パン・ めん・いも
たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物 脂質

今月の献立のわらい

はる おとす かん しょくじ
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	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
10(金)	はるさめ 春雨 について 知ろう	主食 ごはん 主菜 白身魚のチリソース 副菜 パンサンスー 副菜 野菜とたまごの中華風スープ その他 牛乳					623 kcal 25.4 g 19.8 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、弱い雨のように細いことから、この名前がついたそうです。
13(月)	こまつな 小松菜に ついて 知ろう	主食 ごはん 主菜 手作りじゃこふりかけ 主菜 厚焼きたまご 副菜 小松菜のからし和え 副菜 肉じゃが その他 牛乳					619 kcal 24.8 g 16.2 g	小松菜は、1年に4〜5回収穫できるため1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。
14(火)	はるやさい 春野菜に ついて 知ろう	主食 黒糖パン 主菜 鮭のアーモンドがらめ 副菜 白菜のフレンチサラダ 副菜 春野菜のスープ煮 その他 牛乳					677 kcal 29.9 g 24.8 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。
15(水)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん 主菜 豚肉の玉ねぎソースかけ 副菜 ほうれん草とかんぴょうのごまみそ和え 副菜 いらのかきたま汁 その他 いちご(3粒) その他 牛乳					626 kcal 27.3 g 27.9 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、感謝の気持ちを持って、いただきます。
16(木)	そつぎょうい 卒業祝い 献立	主食 赤飯 主菜 小袋ごま塩 主菜 鶏肉のからあげ 副菜 うどのきんぴら 副菜 なるとのすまし汁 その他 お祝いいちごゼリー その他 牛乳					711 kcal 27.9 g 29.5 g	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、もち米に小豆またはササゲ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す。
20(月)	さばの 栄養に ついて 知ろう	主食 ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 豚汁 その他 デコボン その他 牛乳					656 kcal 30.1 g 20.1 g	さばには、「青魚の王様」と言われるくらい私たちの体にとって大切な栄養があります。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、脳の働きを助けるあぶらが入っています。
22(水)	キムチに ついて 知ろう	主食 ごはん 主菜 春巻き 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					698 kcal 22.4 g 26.9 g	キムチは、白菜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、豚肉やキャベツと一緒に炒めました。
23(木)	にほんいち とちぎの 「いちご」	主食 とちおとめクリームサンド(コッペパン) 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 こんにやくサラダ その他 牛乳					738 kcal 27.0 g 24.4 g	栃木県はいちごの生産量が全国1位を誇り、栃木県が開発した「とちおとめ」は全国で栽培されるいちごの30%を占めています。栃木県には、「いちご研究所」があり、新しいいちごの品種を開発しています。