

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 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 たらこ 魚・肉・卵 大豆製品	せきやう せきやう 牛乳・乳製品・ ごぼう かい 小魚・海そう	こめ 米・パン・ めん・いも ごま
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
春の恵みを味わう食事

※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 たんぱく質 脂質	一口メモ	
8(金)	ナムルについて 知ろう	主食 わらう 和風ビビンバ丼(ごはん)				米		606 kcal 23.5 g 19.6 g	令和4年度が始まりました。今年度も給食をしっかり食べて、元気がいっぱいしましょう。 今日の一口メモは、「ナムル」についてです。ナムルとは、野菜や山菜をゆでたものを調味料やごま油で和えた料理です。韓国では、定番の家庭料理です。	
		主菜 // (具)	ぶた肉 あぶらあげ		にんにく しょうが ごぼう しんじゆ	しらたき さとう	サラダあぶら ごま			
		副菜 チンゲン菜ともやしのナムル			チンゲンサイ もやし にんじん		ごまあぶら			
		副菜 ワンタンスープ	とり肉		にんじん えのきたけ ねぎ いら	ワンタン	サラダあぶら			
		その他 牛乳		牛にゅう						
11(月)	進級祝い 献立	主食 せきはん 赤飯	あすき			米 もち米		587 kcal 28.8 g 19.4 g	在校生の皆さん、進級おめでとうございます。 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われています。	
		主菜 せきはん 小袋ごま塩					ごま			
		副菜 せきはん 鶏肉のごまみそ焼き	とり肉 みそ		しょうが		ごま			
		副菜 せきはん 小松菜ともやしのおひたし	かつおぶし		ごまつな にんじん もやし					
		副菜 せきはん 湯波のすまし汁	だしかつおぶし かまぼこ ゆば(大豆) とうふ		にんじん ほうろんそう ねぎ					
その他 せきはん 牛乳		牛にゅう								
12(火)	ひじきの 栄養	主食 ごはん				米		634 kcal 27.9 g 18.6 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 いわしのしょうが煮	いわし		しょうが	さとう				
		副菜 だいず 大豆とひじきの炒め煮	だいず あぶらあげ だしかつおぶし	ひじき	にんじん さやいんげん	ごんにゃく さとう	サラダあぶら			
		副菜 とんじり 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 せきはん 牛乳		牛にゅう						
13(水)	生揚げについて 知ろう	主食 ごはん				米		657 kcal 27.8 g 23.1 g	なまあげは、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、中にとろふの状態で残るように作るため、ずっしりと重く、とうふの柔らかさもありません。煮物にしたり、焼いたり、いろいろな使い方ができる食材です。	
		主菜 ぽークシューマイ(2個)	ぶた肉		たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ				
		主菜 なまあげ 生揚げのマーボー炒め	ぶた肉 なまあげ みそ		しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ だけのこ えだまめ(大豆)	さとう でんぷん	サラダあぶら			
		副菜 きゅうりの中華和え			きゅうり もやし にんじん	さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま			
		その他 せきはん 牛乳		牛にゅう						
14(木)	ポターージュを味わおう	主食 はちみつパン				パン(小麦・乳) はちみつ さとう		679 kcal 26.8 g 24.0 g	ポターージュとは、フランス語でスープ全部をさす言葉です。日本では、とろみのついたスープをポターージュと呼んでいます。今日はとうもろこしを使ったコーンポターージュです。とうもろこしの甘くてとろとした食感を味わってください。	
		主菜 ハンバーグトマトマッシュルームソース	ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト しょうが(りんご)	さとう	サラダあぶら			
		副菜 だいこん 大根のマリネ			だいこん にんじん きゅうり	さとう	サラダあぶら			
		副菜 コーンポターージュ	牛にゅう		たまねぎ とうもろこし パセリ	ホワイトルウ(小麦乳)	バター			
		その他 せきはん 牛乳		牛にゅう						
15(金)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん				米		615 kcal 28.1 g 22.0 g	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・ぶた肉・かんぴょう・もやし・たまご・みそ・牛乳が、下野市や栃木県産の食材です。	
		主菜 ぶた肉 豚肉のしょうが炒め	ぶた肉		しょうが たまねぎ		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 えのきたけ		ごま			
		副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁	だしかつおぶし たまご とうふ みそ		かんぴょう にんじん ねぎ					
		その他 せきはん 牛乳		牛にゅう						
18(月)	食事 マナーを 知ろう 「あいさつ」	主食 ぽークカレーライス(麦ご飯)				米 おおむぎ		702 kcal 20.9 g 18.4 g	今日から一年生の給食が始まります。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や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」が言えよう、いいでね。	
		主菜 ぶた肉 // (ポークカレー)	ぶた肉	だっしゅんにゅう	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・パフ)	サラダあぶら			
		副菜 マス 手作り福神漬	だいこん きゅうり れんこん しょうが		だいこん きゅうり れんこん しょうが	さとう				
		その他 フルーツ和え	あかん ちも いちご		あかん ちも いちご	さとう				
		その他 せきはん 牛乳		牛にゅう						
19(火)	春野菜を 味わおう	主食 こむぎ 黒糖パン				パン(小麦・乳) くるみ さとう		653 kcal 24.8 g 20.6 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」があります。今日は、春の旬の野菜として春キャベツ・アスパラガス・かぶを使ったサラダにしました。春の味と香りを楽しんでください。	
		主菜 まめ 豆とミートボールのトマト煮	赤いんげんまめ 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(りんご)	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 かぶのほ にんじん キャベツ かぶ		サラダあぶら			
		その他 せきはん 牛乳		牛にゅう						
		その他 せきはん 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・乳糖品・ 小魚・海そう	米・パン・ めん・いも ごま
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

今月の献立のわらい

はる めぐ あじ しよし
春の恵みを味わう食事

※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 たんぱく質 脂質	一口メモ
20(水)	旬を 味わおう 「あじ」	主食 ごはん 主菜 アジフライ 副菜 切昆布煮 副菜 みたくさんみそ汁 その他 牛乳						599 kcal 24.3 g 17.6 g	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。目が大きくて尾びれのところに「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。今日はアジフライでいただきます。
21(木)	テジ ブルコギ とは？	主食 ごはん 主菜 テジブルコギ 副菜 大根ときゅうりの中華漬け 副菜 豆腐とたまごの中華風スープ その他 牛乳						627 kcal 27.2 g 22.8 g	ブルコギは、韓国の代表的な料理で、下味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。
22(金)	毎日出る 牛乳	主食 ごはん 主菜 いかのから揚げ 副菜 小松菜とかんぴょうのごまみそ和え 副菜 肉じゃが その他 牛乳						677 kcal 28.4 g 19.2 g	学校給食では、毎日牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯をじょうぶにしてくれるカルシウムがたくさん入っています。からだ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。
25(月)	オレンジを 味わおう	主食 ごはん 主菜 さばのカレーじょうゆ焼き 副菜 切干大根の煮つけ 副菜 じゃがいもたまねぎのみそ汁 その他 オレンジ(2切れ) その他 牛乳						604 kcal 26.9 g 17.4 g	オレンジは、世界で一番多く食べられている果物です。甘みと酸味のバランスが良く、果汁も多いので生で食べるほか、ジュースにします。給食では、食べやすいように切り方を工夫しています。オレンジを手で開いてバラバラになった実の部分を食べてください。
26(火)	日本一 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) " (いちごクリーム) 主菜 春野菜のスープ煮 副菜 ツナときのこのサラダ その他 牛乳						671 kcal 28.2 g 26.7 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。
27(水)	旬を 味わおう 「たけのこ」	主食 たけのこごはん 主菜 さわらの西京焼き 副菜 キャベツともやしのごま和え 副菜 野菜ととうふのすまし汁 その他 牛乳						601 kcal 31.8 g 20.2 g	たけのこは春にとれるので、生で食べられるのはこの時期だけです。今日は、生のたけのこを洗い、米ぬかを使って下ゆでし、たけのこはんにしました。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。
28(木)	旬を 味わおう 「アスパラガス」	主食 アスパラとベーコンのトマトスパゲティ(スパゲティ) " (ソース) 主菜 プレーンオムレツ 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳						656 kcal 25.2 g 22.3 g	アスパラガスの名前の由来は、アミノ酸の「アスパラギン」です。このアスパラギンは体内でアスパラギン酸に変わり、疲れをとるのにも効果があります。春先に出る物が一番栄養価が高いそうです。残さず食べて午後の授業も頑張りましょう。