

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
さかなく 魚・肉・卵 たまご 大豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 さいのう 小魚・海そう	こめ 米・パン あぶら 油・バター 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
元気な体をつくる食事

※ 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)	全校遠足	お弁当持参 							おうちの人が作ってくれたお弁当を、皆で楽しく食べましょう。
6(金)	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 若竹汁 その他 かしわもち その他 牛乳	かつお だしかつおぶし まぐろぶし だしかつおぶし とうふ あずき	むぎ 小麦粉 (カルシウム) 牛にゅう	ビタミン・無機質 ピタミン・無機質	こめ 米 米 さいとう せん ぶん 炭水化物	あぶら 油・バター ごま 脂質	641 kcal 30.1 g 16.2 g	5月5日はこどもの日です。おもちゃを包んでいる柏の葉は、新しい芽が出ないといふ古い葉が落ちないことから、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。
9(月)	栄養 たっぷり さば そぼろ	主食 さばそぼろとたまごの二色丼(ごはん) 主菜 // (さばそぼろ) 主菜 // (いりたまご) 副菜 小松菜とえのきたけのおひたし 副菜 かぶと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	さば たまご かつおぶし なまあげ みそ	牛にゅう		こめ 米 さいとう 米	ごま 脂質 サラダあぶら	605 kcal 28.7 g 19.7 g	今日は、さば缶をほぐして炒め、そぼろにしました。さばの脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳のはたらきを活発にさせるのに役立つと言われています。勉強だけでなく、運動のときにも役に立ちます。
10(火)	運動 するなら かんきつ 類で ビタミンC 補給	主食 チーズサンド(パン) // (スライスチーズ) 主菜 ミートボールシチュー 副菜 彩り野菜のサラダ その他 グレープフルーツ その他 牛乳	チーズ ぶた肉 とり肉 だいず なまあげ みそ	牛にゅう		パン(小麦・乳) 小麦粉 乳 小麦粉 乳 小麦粉 乳	あぶら 油・バター ごま 脂質 サラダあぶら	686 kcal 27.5 g 25.9 g	私たちの体は、毎日のように作りかえられていて、特に運動をすると、使ったところがより強く作り直されます。そのために大切な栄養素がビタミンCです。ビタミンCは、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。
11(水)	全校遠足 予備日	お弁当持参 							おうちの人が作ってくれたお弁当を、皆で楽しく食べましょう。
12(木)	みずみずしい 新じゃが を 味わおう	主食 食パン チョコクリーム 主菜 さけのムニエル 副菜 新じゃがとアスパラガスのサラダ 副菜 千切り野菜スープ その他 牛乳	さけ ハム ベーコン	牛にゅう		パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳) 小麦粉 乳 小麦粉 乳	あぶら 油・バター ごま 脂質 サラダあぶら	675 kcal 28.5 g 23.7 g	じゃがいもは、普通は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。
13(金)	パンサン スーで 食欲増進	主食 ごはん 主菜 四川風マーボー豆腐 副菜 パンサンスー その他 オレンジ(2切れ) その他 牛乳	ぶた肉 とうふ みそ ベーコン オレンジ	牛にゅう		こめ 米 さいとう 米 炭水化物	あぶら 油・バター ごま 脂質 サラダあぶら	653 kcal 29.2 g 22.3 g	パンサンスーは中国料理のひとつで、「パン」は「混ぜる」、「サン」は「3種類の材料」、「スー」は「千切り」という意味があります。味付けに酢を使っているため、酢の酸味が食欲を増し、疲れをとってくれるのに役立ちます。
16(月)	ちょうやく 朝食 レシピ 優秀作品 (国分寺小)	主食 ごはん 主菜 厚焼きたまご 副菜 かんぴょうとツナのつくだ煮 副菜 豚汁 その他 アセロラゼリー その他 牛乳	たまご まぐろ だしかつおぶし とうふ みそ ぶた肉 だしかつおぶし とうふ みそ	牛にゅう		こめ 米 さいとう 米	あぶら 油・バター ごま 脂質 サラダあぶら	655 kcal 24.0 g 18.9 g	下野市では、毎年「朝食の簡単レシピ」を児童生徒から募集しています。今回給食で再現したのは、国分寺小代作品の「かんぴょうとツナのつくだ煮」です。ごはんとの相性がよく、家にある材料で簡単に作れる料理です。
17(火)	はたけ にく 畑の肉 大豆	主食 チーズコーントースト 主菜 ポークビーンズ 副菜 こんにやくと海藻のサラダ その他 牛乳	チーズ たいす ぶた肉 わかめ こんぶ きゅうり だいこん	牛にゅう		パン(小麦・乳) 小麦粉 乳 小麦粉 乳	あぶら 油・バター ごま 脂質 サラダあぶら	647 kcal 28.0 g 22.6 g	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が含まれています。その他、じょうぶな骨や歯を作るカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維も含まれています。小さな粒の中に、体を元気にするパワーがたくさん入っています。

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	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
元気な体をつくる食事

※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
18(水)	小松菜について知ろう	主食 ごはん 主菜 子持ちカフトシヤモフライ(1~3年1層4~6年2層) 副菜 じゃがいものそぼろ煮 副菜 小松菜ともやしのごま酢和え その他 牛乳						642 kcal	小松菜は一年に4~5回収穫できるため、一年中食べられます。カルシウムとカロテン・鉄などが多く含まれる。緑黄色野菜です。成長期のみなさんが必要な栄養をとるため、給食には欠かせない食材です。
19(木)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん 主菜 とり肉のねぎ塩焼き 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 その他 牛乳						600 kcal	今日は「しもつけいっぱい day」です。国分寺地区で育てられたりと肉を使ったねぎ塩焼きに、下野市や栃木県でとれる食材をたくさん使った和え物とみそ汁です。味わいながら食べましょう。
20(金)	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 ワンタンスープ その他 牛乳						650 kcal	さわらは、漢字で、魚へんに春と書きまます。自身の魚でくせがないので、どんな味付けにも合います。今日は、オイスターソースを使ったソースをかけて焼きました。
23(月)	手作り福神漬を味わおう	主食 チキンカレーライス(菱ごはん) 主菜 " (チキンカレー) 副菜 手作り福神漬 その他 ヨーグルト和え その他 牛乳						713 kcal	福神漬は、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こんで作ります。今日は給食室で手作りした、やさしい味つけです。
24(火)	アーモンドについて知ろう	主食 モロフライパーガー(パン) 主菜 " (モロフライ) 副菜 アーモンドサラダ 副菜 ウインナーと野菜のスープ その他 牛乳						648 kcal	アーモンドには、ビタミンEや食物繊維が多く含まれています。ビタミンEは、抗酸化作用があり、細胞の老化を予防するのに役立ちます。よくかんで、残さず食べましょう。
25(水)	ぶた肉で疲労回復	主食 ごはん 主菜 ぶた肉のスタミナ炒め 副菜 ほうれん草ののり和え 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳						589 kcal	ぶた肉に多く含まれるビタミンB1は、疲れをとるのに役立つビタミンです。にらや、にんにくなどと一緒に食べると、効果が高まります。ぶた肉と野菜、どちらも残さず食べましょう。
26(木)	国体応援メニュー 平成28年大会 岩手県	主食 じゃじゃ麺(麺) 主菜 " (肉みそ) 主菜 " (錦糸たまごきゅうり) 副菜 温野菜サラダ 副菜 " (小袋和風ごまドレッシング) その他 チーズドック その他 牛乳						639 kcal	「いちご一会とちぎ国体」にちなみ、過去に国体が開催された都道府県の料理が給食に登場します。第1回目は平成28年の開催地、岩手県の郷土料理「じゃじゃ麺」です。じゃじゃ麺は、平たい麺の上に肉みそときゅうりなどをのせた料理です。
27(金)	あじを味わおう	主食 ごはん 主菜 あじの香味焼き 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳						627 kcal	あじは、くせがない魚で、味がいいから「あじ」という名前になったという説があります。目が大きく、尾びれのところに「ぜいご」と呼ばれるギザギザしたげのあるところが特徴です。
30(月)	キムタクごはんとは?	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 県産乳ヨーグルト その他 牛乳						630 kcal	キムタクごはんは、長野県の学校栄養士が、もつと漬物を食べべほしいと考えて作った料理です。キムチの辛さと、たくあんの甘みがごはんにあい、たくあんの食感も楽しめる人気のまぜごはんです。
31(火)	トマトについて知ろう	主食 コッペパン 主菜 トマト入りスクランブルエッグ 副菜 大根とツナのサラダ 副菜 角切り野菜スープ その他 牛乳						648 kcal	トマトをたくさん食べる国、イタリアには「トマトが赤くなるまで医者者が青くなる」ということわざがあります。トマトは緑から赤に熟していくうちに栄養が増えていくため、これを食べることで病気になるくらいと考えたようです。