

# 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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今月の献立のねらい 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。											
		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		たんぱく質	脂質			塩分										
日曜	今日の給食 のねらい	ごはん	たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	塩分	一口メモ											
1(月)	こどもの日 行事食	主食 ごはん				米			656	5月5日はこどもの日です。稲もちを包んでいる葉は、新しい芽が出ない古い葉が落ちないことから、代々葉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。										
		主菜 かつおの薬味ソースかけ	かつお		しょうが	にんにく	ねぎ	さやいんげん	米		さとう	てんぷら	サラダ	あぶら	ごま	あぶら	30.5			
		副菜 もやしときゅうりのたくあん和え	もやし			しょうが	にんにく	きゅうり	たくあん								16.3			
		副菜 若竹汁	だし			たけのこ	にんにく										2.2			
		その他 かしわもち	あずき																	
2(火)	全校 遠足	お弁当持参																	おうちから持ってきたお弁当を、皆で楽しく食べましょう。	
8(月)	新茶の 季節です	主食 ごまわかめごはん		わかめ		米	さとう	ごま	647	新茶とは、その年の最初に生育した新芽でつくったお茶のことです。立春から八十八日にある5月上旬(今日は5月2日)に旬を迎えます。今日はわちの衣に抹茶を入れ、鮮やかなお茶の香りを上げました。										
		主菜 ちくわの抹茶揚げ(1~3年1本・4~6年2本)	ちくわ		まつち		米					サラダ	あぶら			24.9				
		副菜 小松菜とたまごの炒め物	たまご	ぶた肉		さくらが	にんにく	キャベツ	こまつな								22.6			
		副菜 玉ねぎと油揚げのみそ汁	あぶらあげ	みそ	だし	にんにく	たまねぎ	さやえんどう									2.9			
9(火)	トマトに ついて 知ろう	主食 黒糖ロールパン				パン(小麦・乳)	黒砂糖		650	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医者が青くなる」というわざがあります。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りにいと考えるとよいです。										
		主菜 豆とソーセージのトマト煮	ソーセージ	豆	にんにく	たまねぎ	トマト					サラダ	あぶら			23.2				
		副菜 チーズサラダ	チーズ			キャベツ	きゅうり	パプリカ								22.1				
		その他 オレンジ(2切れ)				オレンジ										2.5				
10(水)	全校 遠足 予備日	お弁当持参																	おうちから持ってきたお弁当を、皆で楽しく食べましょう。	
		11(木)	ホイコー ローに ついて 知ろう	ごはん			米		616	ホイコーローは、中華料理のひとつで、豚肉のみそ炒めのことです。漢字では、回す鍋の肉と書きます。一度調理したものを再び鍋に戻して調理するという意味があります。										
		主菜 ならまんじゅう(1~3年1個・4~6年2個)	ぶた肉	だいず		にんにく	キャベツ	ねぎ	しょうが		にんにく									25.7
		副菜 ホイコーロー	ぶた肉	豆腐		しょうが	にんにく	キャベツ	ピーマン		たけのこ									17.2
副菜 春雨入りわかめスープ	春雨			わかめ		にんにく	ねぎ											2.2		
12(金)	栄養 たっぷり さば そば	主食 さばそばとたまごの二色丼(ごはん)				米			612	今日は、さばをほくほくして炒め、そばにしました。魚が苦手な人にも食べやすく、栄養たっぷりの料理です。さばの脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳のたたら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、運動の時には役に立ちます。										
		主菜 //	さば			しょうが														29.8
		主菜 //	たまご																	21.0
		副菜 小松菜ともやしのおひたし	かつお			こまつな	もやし	えのきたけ												
15(月)	いかを 食べよう	主食 ごはん				米			620	いかには、筋肉などからだすつくもどになるたんぱく質が多く含まれています。また「タウリン」という栄養素が多く、疲労回復に効果があります。また、かみごたえのあるいかをしっかりかむことで、あごや口の筋肉が発達し、大人の歯がきれいに生えてきます。										
		主菜 いかのねぎ塩焼き	いか			しょうが	にんにく	ねぎ												26.6
		副菜 切り昆布煮	あぶらあげ	かつまあげ	だし	にんにく														15.3
		副菜 根菜のごま汁	だし	かつお	しょうが	にんにく	だいこん	ねぎ												2.3
16(火)	グレープ フルーツ について 知ろう	主食 ガーリックトースト				パン(小麦)			652	グレープフルーツは、みかんなどと同じ仲間です。さわやかな酸っぱさで、苦みが特徴の果物です。ぶどう(グレープ)の属のように1茎の根元にたくさんの実をつけることが名前の由来になったといわれています。										
		主菜 チリコンカン	ぶた肉	牛肉	だいず	えんどう	にんにく	たまねぎ	にんにく		トマト	パプリカ								27.1
		副菜 海藻サラダ				こんぶ	わかめ	きゅうり	にんにく		だいこん									25.4
		その他 グレープフルーツ(1切れ)				グレープフルーツ														2.5
17(水)	豚肉で 疲労回復	主食 ごはん				米			615	豚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ことで、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。										
		主菜 豚肉のごまだれ焼き	ぶた肉																	25.3
		副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え	ちりめんじゃこ			こまつな	キャベツ	らめ(らめ)												20.0
		副菜 新じゃがと新たまねぎのみそ汁	みそ			だし	にんにく	たまねぎ	さやえんどう											1.9
18(木)	給食から 誕生した キムタク ごはん	主食 キムタクごはん	ぶた肉			米			643	キムタクごはんは、長野県の学校給食から誕生した料理です。栄養士が、もつと漬物を食べた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ます。人気のまぜごはんです。										
		主菜 生揚げの中華ソース	なまあげ	だし	みそ															25.9
		副菜 野菜とたまごの中華風スープ	たまご			にんにく	いたけ	たけのこ	チンゲンサイ											22.2
		その他 アセロラゼリー				アセロラ														2.9

# 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。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	使用食品 ( )は食品に含まれるアレルゲンです				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今月の献立のねらい 元気を元気に作る食事  ※ 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。
			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			
			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(金)	しもつけいっぱい day	主食 ごはん 主菜 手作りモロフライ(ソース) 副菜 かんぴょうとツナのサラダ 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 牛乳					675 30.0 22.4 2.1	今月の「しもつけいっぱいday」は、結実期でよく食べられるモロ(ササゲ)を給食室で衣をつけて揚げた手作りモロフライです。味にクセがなく、肉に似た食感なので、魚が苦手な人もおいしく食べることができます。
22(月)	ヨーグルトの栄養について	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 フレンチサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳					738 24.4 24.6 2.4	ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌などは、悪い菌が増えるのをおさえ、お腹の環境を整えて腸内から体を守る働きがあります。また、成長期に必要なカルシウムも豊富に含まれています。
23(火)	みずみずしい新じゃがを味わおう	主食 食パン 主菜 チョコクリーム 主菜 鮭のムニエル 副菜 新じゃがとアスパラガスのソテー 副菜 千切り野菜のスープ その他 牛乳					656 28.4 21.2 2.1	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、新じゃがは皮がとれやすく、みずみずしいのが特徴です。
24(水)	朝食レシピ 優秀作品 (石橋中)	主食 豚ニラ玉の中華あんかけ丼(ごはん) 主菜 // (具) 主菜 えびシューマイ(2個) 副菜 大豆もやしときゅうりのキムチ和え その他 牛乳					636 25.9 21.4 1.7	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。今年給食で再現したのは、石橋中代表作品の「豚ニラ玉の中華あんかけ丼」です。豚肉と特産の豚肉に、たまごを使った栄養たっぷりの丼です。
25(木)	アーモンドの栄養について知ろう	主食 スパゲティナポリタン(スパゲティ) 主菜 // (ソース) 副菜 アーモンドサラダ その他 フルーツ和え その他 牛乳					669 25.9 21.9 2.4	カリウムとした食感と香ばしい香りが特徴のアーモンドですが、ビタミンEや食物繊維などの栄養が多く含まれています。特に、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。
26(金)	甘みたっぷり新玉ねぎ	主食 ごはん 主菜 ハンバーグ新玉ねぎソース 副菜 きゅうりとかんぴょうのごまみそ和え 副菜 豆腐ときのこのかきたま汁 その他 牛乳					617 26.1 19.5 2.1	玉ねぎは、一年中 出回っています。が、新たな玉ねぎと呼ばれるのは、今の時期、収穫してすぐ出荷した玉ねぎのことです。新たな玉ねぎは、水分が多く、甘みがあるのが特徴です。今日は、ハンバーグに新玉ねぎのソースをかけて味わいます。
29(月)	のりしめを味わおう	主食 ごはん 主菜 豚肉のスタミナ炒め 副菜 ほうれん草ののりしめ 副菜 実だくさんみそ汁 その他 アーモンド小魚 その他 牛乳					627 28.4 21.0 2.0	のりしめは、おにぎりのり巻きなど日本人には昔からなじみのある海藻の二つです。ミネラルやビタミンなど海の栄養がギュッとつまっています。のりしめは、のりしめと、のりの風味がたまり、野菜が苦手な人でもおいしく食べることができます。
30(火)	鶏肉について知ろう	主食 照り焼きチキンサンド(丸パン) 主菜 // (照り焼きチキン) 副菜 キャベツとコーンのサラダ 副菜 豆のスープ その他 牛乳					612 27.5 23.4 2.5	鶏肉は、豚肉や牛肉に比べると脂肪が少なく、あっさりとして消化のよい肉です。鶏肉を大きく分けると、もも、むね、ささみ、手羽など、骨からおいしいスープがとれます。今日の給食は、むね肉を使って照り焼きにしました。パンにはさんで食べましょう。
31(水)	チャブチェについて知ろう	主食 ごはん 主菜 白身魚のチリソース 副菜 チャブチェ 副菜 もずくスープ その他 牛乳					631 26.1 20.0 2.0	チャブチェとは、半切りにした野菜と醤油を炒めた韓国料理のことです。韓国では唐麺(タンミョン)というさつまいもでんぶんで作った春雨を使います。