

# 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			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今日の献立のねらい
おもに体をつくる あか	おもに体の調子を ととの 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	
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	

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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今日の献立のねらい
1(金)	ひな祭り 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	559	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、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。
		主食 //	たまご			てんぷん さとう	サラダあぶら	27.7	
		主食 //	のり					19.8	
		主菜 さわらの西京焼き	さわら みそ(ゼラチン)			さとう		2.0	
		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 なのほな ねぎ					
		その他 ひなあられ	こんぶ あおのり	ほうれんそう パプリカ トマト	米 さとう てんぷん				
4(月)	本場 四川風の マーボー 豆腐	主食 ごはん				米		650	中国の四川省が本場のマーボー豆腐を、辛みを少なくして給食で再現しました。中国では、ごはんにマーボー豆腐をかけて食べるそうです。
		主菜 えびシューマイ(2個)	えび たら	たまねぎ		パンこ てんぷん かわ ぎこ さとう	サラダあぶら	28.3	
		主菜 四川風マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	にんにく ねぎ		さとう てんぷん	サラダあぶら	22.7	
		副菜 もやしと小松菜のナムル		もやし こまつな にんじん			ごまあぶら	2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
5(火)	甘くて おいしい 冬の白菜	主食 おさかな丼(ごはん)				米		586	白菜は中国が原産の野菜で、英語では「チャイニーズキャベツ」と呼ばれています。かぜなどの病気をからだまもから体を守ってくれるビタミンCがたくさん含まれています。中国では昔、芯を煎じて、かぜ薬にしていたそうです。
		主菜 //	まぐろ		しょうが えだまめ(大豆)	しらたき さとう	ごま	25.3	
		副菜 小松菜とえのきたけのおひたし	かつおぶし	こまつな にんじん もやし えのきたけ				20.8	
		副菜 はくさいのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	はくさい たまねぎ			2.0	
		その他 牛乳		牛にゅう					
6(水)	春巻きに ついて 知ろう	主食 ごはん				米		729	春巻きは、中華料理のひとつです。細かく切った豚肉や野菜を炒めた具を、小麦粉で作った皮で巻き、油で揚げた料理です。もともとは、春頃に新しい芽が出る野菜を使ったことから、この名前がつけられているといわれています。
		主菜 春巻き	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ はるさめ てんぷん さとう 米こ	サラダあぶら	23.7		
		副菜 生揚げのオイスター炒め	なまあげ ぶた肉 (牡蠣)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな	さとう てんぷん	サラダあぶら ごまあぶら	30.1		
		副菜 どうもろこしスープ	たまご	ねぎ しょうが どうもろこし チンゲンサイ	てんぷん	サラダあぶら	1.9		
		その他 牛乳		牛にゅう					
7(木)	日本生まれのイタリア料理を 楽しもう	主食 สปาゲティナポリタン(スパゲティ)				スパゲティ	バスタオイル(乳)	671	パスタは、イタリアの料理ですが、スパゲティナポリタンは日本で生まれた料理です。日本とイタリアの味を両方、楽しんでください。
		主菜 //	ベーコン ハム	牛にゅう チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマト		サラダあぶら	28.7	
		主菜 ツナマヨオムレツ	たまご まぐろ			さとう てんぷん	ドレッシング(大豆・ゼラチン) サラダあぶら	25.4	
		副菜 フレンチサラダ		キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし			サラダあぶら	2.7	
		その他 牛乳		牛にゅう					
8(金)	ピビンバ について 知ろう	主食 和風ピビンバ丼(ごはん)				米		596	ピビンバとは、ごはんの上に野菜などで作ったナムルや味付けした肉を盛りつけた、韓国を代表するごはん料理です。ピビンバの「ピビン」は混ぜることを意味します。今日は、肉とごぼう、しいたけなどを炒め、和風にアレンジしたピビンバです。
		主菜 //	ぶた肉 あぶらあげ		にんにく しょうが ごぼう しいたけ	しらたき さとう	サラダあぶら ごま	24.6	
		副菜 もやしとほうれん草の和え物		もやし ほうれん草 にんじん			ごまあぶら	20.7	
		副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ	とうふ たまご	にんじん えのきたけ チンゲンサイ	てんぷん	ごまあぶら		2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
11(月)	納豆の パワー	主食 ごはん				米		627	納豆は、納豆菌を使い、蒸した大豆を発酵させて作る発酵食品です。生の大豆と比べると、消化吸収がよく、ビタミンB1などが多く含まれます。おなかの環境を整えるはたらきがあるので積極的にとりたいた食品です。
		主菜 納豆	なっとう					24.4	
		副菜 小松菜とキャベツの炒め物		キャベツ こまつな		てんぷん	ごまあぶら ごま	17.9	
		副菜 肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	しらたき じゃがいも さとう	サラダあぶら		1.5	
		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ギーです		
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
さかな・肉・卵 だいず せいひん 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ こぎな かい 小魚・海そう	こめ 米・パン・ めん・いも
たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	炭水化物 脂質

こんげつ こんだて  
今月の献立のねらい

はる おひざ かんじ 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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
12(火)	てづく 手作り 福神漬け を あじ 味わおう 	主食 チキンカレーライス(ごはん) 主菜 // (チキンカレー) 副菜 手作り福神漬け その他 フルーツのヨーグルト和え その他 牛乳	とり肉	だっしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ	米	サラダあぶら	716 24.4 20.9 2.7	ふくじんげ 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。
13(水)	なまあげに 生揚げに ついて しろろ	主食 チャーハン 主菜 なまあげのチリソース 副菜 ワンタンスープ その他 牛乳	たまご ぶた肉 なた (牡蠣)	なまあげ	ねぎ しいたけ にんじん グリンピース にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし いら	米	サラダあぶら	634 25.7 25.3 2.6	なまあげ 生揚げは、厚めに切った豆腐を水切りして、高温で揚げたものです。カルシウムが豊富に含まれているため、成長期には欠かせない食材です。今日は揚げた生揚げにチリソースをからめていただきます。
14(木)	そつぎょうい 卒業祝い こんだて 献立 	主食 赤飯 ごま塩 主菜 鶏肉のからあげ 副菜 ほうれん草のごまみそ和え 副菜 なたのすまし汁 その他 お祝いいちごゼリー その他 牛乳	あずき		しょうが にんにく	米 もち米	ごま サラダあぶら	691 27.5 25.1 2.0	きょう 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の後です。味わっていただきます。
18(月)	しゅん 旬を あじ 味わおう ほっけ	主食 ごはん 主菜 あじの塩焼き 副菜 れんこんのきんぴら 副菜 豚汁 その他 牛乳	あじ		れんこん にんじん さやいんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	米	ごまあぶら ごま サラダあぶら	595 28.6 16.0 2.3	あじは、くせがなく、味がよいことから、「あじ」という名前がついたと言われています。からだを作るたんぱく質や、脳の働きをよくするあぶらや、血液をさらさらにする栄養が含まれています。
19(火)	しもつけ いっぱい day 	主食 ごはん 主菜 豚肉のみそ炒め 副菜 かんぴょうのごま酢和え 副菜 いらのかきたま汁 その他 牛乳	ぶた肉 みそ		たまねぎ しょうが かんぴょう にんじん こまつな もやし	米	サラダあぶら ごま	630 26.9 22.3 1.9	こんねん 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。つく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。
21(木)	ねんかん 1年間を かえり 振り返って あじ 味わって た 食べましょ う	主食 おやこどん 親子丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 こまつな 小松菜とはくさいのおひたし 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	とり肉 たまご		たまねぎ グリンピース こまつな はくさい にんじん もやし	米	サラダあぶら ごま	608 28.5 18.3 2.4	きょう 今日で今年度の給食は最後になります。栄養満点の給食をたくさん食べることができましたか。また、来年度も美味しい給食を用意しています。お楽しみに!