

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
さかなにく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製 品・小魚・海 藻	こめ 米・パン・ めん・いも
たんぱく質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物 脂質

今月の献立のねらい

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(月)	チンゲン菜について知ろう	主食 ご飯 主菜 焼き餃子(2・3年生2個、4～6年生3個) 副菜 ホイコーロー 副菜 チンゲン菜のスープ その他 牛乳	ぶた肉		にんにく ビーツ しょうが にんにく キャベツ たけのこ	さとう	ごまあぶら	589 kcal 26.0 g 16.7 g	チンゲン菜は日本で一番知られている中国野菜です。シャキシャキとした歯ごたえがあり、くせのない味なので、色々な料理に合います。小松菜などと同じアブラナ科の仲間なのでカロテンが多く含まれています。
9(火)	進級祝い	主食 赤飯 その他 ごま塩 主菜 ささみチーズフライ 副菜 小松菜とキャベツのおひたし 副菜 湯波となるとのすまし汁 その他 牛乳	あずき		とり肉 チーズ しょうが にんにく (りんご)	パンこ こむぎこ コーンスターチ	ごま	577 kcal 28.0 g 16.9 g	在校生のみなさん、進級おめでとうございます。新しい学年になり、いろいろなことがあります。給食をしっかり食べて、元気がいっぱいしましょう。
10(水)	にらについて知ろう	主食 ご飯 主菜 ほっけの塩焼き 副菜 にらと卵の炒め物 副菜 豚汁 その他 オレンジ(2切れ) その他 牛乳	ほっけ		にら にんにく もやし	でんぷん	サラダあぶら	579 kcal 28.7 g 16.4 g	にらは栃木県の特産物の一つです。大田原市、鹿沼市、栃木市が有名です。特有の香りがアクセントとなり、いろいろな料理に幅広く使われます。
11(木)	かぶを味わおう	主食 食パン その他 とちおとめいちごジャム 主菜 マスのチーズマヨ焼き 副菜 野菜とウィンナーのスープ煮 副菜 粉ふきいも その他 牛乳	マス	牛にゅう チーズ	パセリ 玉ねぎ	にんじん かぶのは 玉ねぎ キャベツ かぶ	じゃがいも	691 kcal 29.1 g 23.9 g	かぶは、大根やにんじんと同じく、根の部分を食べる野菜ですが、葉の部分も食べることができます。しかも、根の部分より葉の部分の方が、栄養が多く入っているので、葉を捨てないで料理に使うといいですよ。
12(金)	福神漬について知ろう	主食 カレーライス (麦ご飯) 主菜 " (ポークカレー) 副菜 福神漬 その他 フルーツ和え その他 牛乳	ぶた肉 大豆	だっしんにゅう チーズ	にんじん トマト にんにく 玉ねぎ	じゃがいも こむぎこ カレールウ (小麦乳 パナソニック)	サラダあぶら	702 kcal 21.2 g 18.2 g	福神漬とは、大根・なす・きゅうり・なた豆・れんこん・しょうが・しその実などの野菜を細かく刻み、みりんやしょうゆに漬けた漬物です。福神漬を考案したのは東京・上野にある老舗の漬物屋さんで、この名前の由来は、7種類の野菜を漬けていることと、上野・不忍池の 近く七福神の弁天様がまつられていることからだそうです。
15(月)	日本を代表する調味料「みそ」	主食 ご飯 主菜 さばのみそ煮 主菜 肉じゃが 副菜 小松菜ときゅうりのこんぶ和え その他 牛乳	さば みそ		にんじん さやいんげん 玉ねぎ	しらたき じゃがいも さとう	ごまあぶら	627 kcal 25.8 g 16.4 g	みそは、大豆と米または麦に塩を混ぜて発酵させた食品で、大豆の優れた栄養成分を丸ごと生かしています。塩分の取りすぎにならないよう、量に気を付けて使うようにしましょう。
16(火)	わかめについて知ろう	主食 中華丼(ご飯) " (具) 主菜 にらまんじゅう(1～3年生1個、4～6年生2個) 副菜 わかめスープ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	いか うすらのたまご ぶた肉		にんじん チンゲンサイ たけのこ キャベツ しいたけ	でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら	683 kcal 29.8 g 21.5 g	わかめは、海藻の中でも、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。また、食物繊維も多く、お腹の中をきれいにしてくれる働きがあります。給食では、和え物やサラダ、ご飯、みそ汁など、いろいろな料理に使われています。

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

今月の献立のねらい

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	おもとに体をつくる あか		おもとに体の調子を ととのえるみどり		おもとにエネルギーの もとになる きいろ		エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
			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			
17(水)	生揚げ について 知ろう	主食	ごまじゃこ菜飯	かつおぶし	ちりめんじゃこ	ひろしまな きょうな だいこんは	米 さとう	ごま	620 kcal 25.0 g 24.5 g	生揚げは、厚揚げとも呼ばれます。豆腐を油で揚げたものです。中(なか)に豆腐の状態が残るように作るので、ずっしりと重く、豆腐の柔らかさもあります。煮物や炒め物、汁物にしたり、焼いたり、いろいろな使い方ができる食材です。
		主菜	野菜入り卵焼き	たまご ぶた肉 だし	こんにぶ	にんじん ほうれんそう 玉ねぎ	さとう	サラダあぶら		
		副菜	大豆とひじきの炒め煮	大豆 ぶた肉	ひじき	にんじん	こんにやく さとう	サラダあぶら		
		副菜	キャベツと生揚げのみそ汁	みそ なまあげ	だしにぼし	さやいんげん にんじん キャベツ				
	その他	牛乳		牛にゅう						
18(木)	アスパラ ガスにつ いて知ろ う	主食	食パン				パン (小麦 乳)		685 kcal 28.7 g 22.4 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。これ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。残さず食べて午後もしっかりしましょう。
		その他	チョコレートクリーム				チョコレート(乳)			
		主菜	ハンバーグトマトマッシュルームソース	とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん 玉ねぎ しょうが マッシュルーム トマト(りんご)	さとう でんぷん	サラダあぶら		
		副菜	こんにやくと野菜のサラダ			にんじん アスパラガス キャベツ(りんご)	こんにやく			
		副菜	コーンポタージュスープ		牛にゅう 粉 チーズ	パセリ 玉ねぎ とうもろこし	ホワイトルウ(小麦 乳)	サラダあぶら		
	その他	牛乳		牛にゅう						
19(金)	しもつけ いっぱい day	主食	ご飯				米		643 kcal 27.5 g 21.3 g	毎月19日は「食育の日」です。下野市でも、「しもつけいっぱいday」として、下野市や栃木県の食材をたくさん使った給食を出しています。「米・かんぴょう・きゅうり・牛乳・豚肉・もやし・みそ・小松菜」は、栃木県産を使う予定です。
		主菜	豚肉とごぼうのかりん揚げ	ぶた肉		しょうが ごぼう	でんぷん さとう	サラダあぶら		
		副菜	かんぴょうのごま酢和え			にんじん かんぴょう きゅうり もやし	さとう	ごま		
		副菜	小松菜と卵のみそ汁	みそ とうふ たまご	だしにぼし	こまつな にんじん えのきたけ				
	その他	牛乳		牛にゅう						
22(月)	グレープ フルーツ について 知ろう	主食	ご飯				米		579 kcal 26.7 g 12.9 g	グレープフルーツは果汁の多さと少し苦みのあるかんきつ類です。オレンジよりやや大きな木の枝に、十数個もかたまつて実る様子が巨大なぶどうの房のように見えることから、名前がついたと言われています。
		主菜	赤魚の白しょうゆ漬け焼き	赤魚			さとう			
		副菜	切干大根の煮物	あぶらあげ		にんじん きりぼしだいこん しいたけ さやいんげん	さとう	サラダあぶら		
		副菜	どさんこ汁	だしかつおぶし ぶた肉 みそ	わかめ	にんじん もやし とうもろこし にんにく ねぎ	じゃがいも	サラダあぶら パター		
		その他	グレープフルーツ(1切れ)			グレープフルーツ				
	その他	牛乳		牛にゅう						
23(火)	あさりに ついて 知ろう	主食	フィッシュバーガー (丸コッペパン)				パン (小麦 乳)		694 kcal 27.2 g 22.8 g	あさりの旬は2月～4月で、この時期が一番おいしく食べることができます。あさりには日本人に不足しがちな鉄分や亜鉛などを多く含んでいるので、貧血予防に効果的です。また、コハク酸といううまみ成分も含まれているので、スープに深みがかわり、おいしくしてくれます。
		主菜	白身魚フライ	ホキ			パンこ(大豆) こむぎこ でんぷん	サラダあぶら		
		その他	小袋ソース			(りんご)				
		副菜	春野菜のサラダ			アスパラガス かぶのは にんじん かぶ キャベツ		サラダあぶら		
		副菜	あさりのチャウダー	ベーコン あさり	牛にゅう	にんじん パセリ 玉ねぎ マッシュルーム	ホワイトルウ(小麦 乳) じゃがいも	サラダあぶら		
		その他	みかんゼリー			みかん	さとう			
	その他	牛乳		牛にゅう						
24(水)	小松菜 について 知ろう	主食	ご飯				米		596 kcal 25.3 g 21.6 g	小松菜は一年に4～5回収穫できるため一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。
		主菜	鶏肉の香味焼き	とり肉		ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら		
		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 うめ(りんご)				
		副菜	かぶと油揚げのみそ汁	みそ あぶらあげ	だしにぼし	かぶは にんじん かぶ				
	その他	牛乳		牛にゅう						
25(木)	春キャベ ツにつ いて 知ろう	主食	ミニ黒糖パン				パン (小麦 乳) 黒さとう		622 kcal 24.7 g 20.1 g	1年中出回っているキャベツですが、秋から冬にかけて種をまき、4～6月頃に収穫されるキャベツを春キャベツと呼びます。春キャベツは、他の時期のキャベツと比べて葉が柔らかく、色も鮮やかで甘みがあります。
		主菜	春キャベツのペロンチーノ	ベーコン		キャベツ にんにく パセリ	スパゲティ	サラダあぶら		
		主菜	トマトミートオムレツ	たまご とり肉		玉ねぎ トマト	でんぷん	サラダあぶら		
		副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん きゅうり とうもろこし				
		その他	牛乳		牛にゅう					
26(金)	子ども の日 行事食	主食	ご飯				米		689 kcal 31.0 g 17.0 g	5月5日は子どもの日、端午の節句です。この日は「かしわもち」を食べます。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「家系が途絶えず子孫が繁栄する」と、縁起をかついだものとされています。
		主菜	かつおの薬味ソースかけ	かつお だしかつおぶし		しょうが にんにく ねぎ	こめこ でんぷん さとう	ごまあぶら さらだあぶら		
		副菜	キャベツのごまみそ和え	みそ		キャベツ もやし にんじん	さとう	ごま		
		副菜	若竹汁	だしかつおぶし とうふ	わかめ	たけのこ にんじん				
		その他	かしわもち	あずき			しょうしんこ さとう			
	その他	牛乳		牛にゅう						