

# 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		
おもに 体の組織をつくる あか	おもに 体の調子を整える みどり	おもに エネルギーになる きいろ
たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 脂質
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

**今月の献立のわらい**  
うんどう しよじ  
運動をがんばる食事

※ 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	献立	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
7(火)	はちじゅうはちや 八十八夜 ぎょうじしよく 行事食	主食 焼きそば	ぶた肉 (魚)	青のり	にんじん キャベツ もやし (りんご)	やきそばめん(小麦)	サラダあぶら	667 kcal 28.8 g 27.1 g はちじゅうはちや 四十八夜は、立春(節分の次の日) から数えて88日目目のことをいい、 から新しいお茶が収穫される季節です。 今日は、まっ茶とミルクパウダーを 使ったドーナツです。
		主菜 卵焼き	たまご	だしこんぶ		さとう でんぷん(小麦)	サラダあぶら	
		副菜 わかめと豆腐のスープ	とり肉 とうふ	わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ	ごま		
		その他 まっ茶ミルクドーナツ	たまご	牛にゅう	まっ茶	こむぎこ さとう じゃがいも	サラダあぶら	
		その他 牛乳		牛にゅう				
8(水)	あじを あじ 味わおう	主食 ご飯				米		604 kcal 29.9 g 17.2 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 が大きいと尾びれのところに「ぜい ご」というギザギザしたとげのあるうろ こがついています。
		主菜 あじの塩焼き	あじ					
		副菜 切り昆布煮	さつまあげ あぶら あげ だしかつおぶし	こんぶ	にんじん	さとう しらたき	サラダあぶら	
		副菜 豚汁	ぶた肉 とうふ み そ だしかつおぶし		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんに やく	サラダあぶら	
		その他 オレンジ(2切)			オレンジ			
その他 牛乳		牛にゅう						
9(木)	チーズで とろう カルシウ ム	主食 パインパン				パン(小麦・乳・パイ ナップル)		657 kcal 26.7 g 22.9 g ぎゅうにゅう こ 牛乳を濃くして作るチーズには、牛 乳の栄養分がたっぷり。運動をがん ばるために必要なたんぱく質やカル シウムがしっかりとれます。
		主菜 ポークビーンズ	だいす ぶた肉		にんじん トマト たまねぎ	じゃがいも さとう ブラウン(小麦・ 牛肉・大豆・豚肉・ りんご)	サラダあぶら	
		副菜 大根とハムのマリネ	ハム(豚肉)		にんじん だいこん きゅうり	さとう	サラダあぶら ごま	
		その他 チーズ		チーズ				
		その他 牛乳		牛にゅう				
10(金)	しゅん あじ 旬の味 なま 生たけの こを あじ 味わおう	主食 たけのこご飯(ご飯)				米		614 kcal 30.9 g 19.5 g たけのこ かんじ 筍の漢字は「たけかむり」に「旬」 と書きます。成長が早く、芽が出てか ら10日間で「たけのこ」で、それを過 ぎると「竹」になるという意味です。今 しか食べることができない、生ならで はのサクサクとした歯ごたえと香りを 味わってください。
		副菜 //	とり肉 あぶらあげ		にんじん たけのこ しいたけ	さとう	サラダあぶら	
		主菜 さわらの西京焼き	さわら みそ			さとう		
		副菜 湯波のすまし汁	かまぼこ ゆば(大 豆) とうふ だしか つおぶし		ほうれん草 にんじん ねぎ			
		その他 牛乳		牛にゅう				
11(月)	しん 新じゃが を サラダで あじ 味わおう	主食 ドライカレーライス(ご飯)				米		748 kcal 27.3 g 26.1 g じゃがいもはふつうしばらく保存し たものが出荷されますが、新じゃが は掘りたてです。皮がとてもうすく、 みずみずしいのが特ちょうです。今 日は、新じゃがをサラダでいただきます す。
		主菜 //	牛肉 ぶた肉 レン ズ豆		にんじん にんにく たまねぎ フルーン グリーンピース	カレー(小麦・ 乳・大豆・りんご・ パナナ)	バター	
		副菜 新じゃがとアスパラガスのサラダ	ハム(豚肉)		さやいんげん アスパラガス レモン	じゃがいも	ドレッシング(大豆・ りんご)	
		その他 県産ヨーグルト		ヨーグルト				
		その他 牛乳		牛にゅう				
12(火)	えいよう 栄養 たっぷり さば缶を つか 使った りょうり 料理	主食 さばそぼろと卵の二色丼(ご飯)				米		610 kcal 29.1 g 20.6 g さばの栄養が丸ごととれるさば缶、 今日はさば缶をほぐして食べやすく 味つけしています。さばの脂は脳を 発達させるのに必要な成分が多く含 まれます。勉強だけでなく、運動にも 大切ですね。
		主菜 //	さば		にんじん しょうが たまねぎ キャベツ	さとう	ごま	
		主菜 //	たまご			さとう	サラダあぶら	
		副菜 小松菜とえのきたけのりあえ		のり	こまつな もやし えのきたけ			
		副菜 かぶと生あげのみそ汁	生あげ みそ	だしにほし	にんじん かぶのは かぶ			
その他 牛乳		牛にゅう						
1(水)	スポーツ するなら かんきつ 類で ビタミンC	主食 ご飯				米		643 kcal 28.8 g 21.5 g 筋肉は運動することで毎日作り変 えられています。そのために大切な 栄養がビタミンC。オレンジなどに含 まれています。スポーツをする人は、 けがを防ぐためにも特にしっかりと食べ てほしいです。
		主菜 四川風麻婆豆腐	とうふ みそ ぶた 肉		にんにく ねぎ	さとう でんぷん	サラダあぶら	
		副菜 拌三絲	やきぶた(豚肉)		にんじん きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごま油 ごま	
		その他 オレンジ(2切)			オレンジ			
		その他 牛乳		牛にゅう				
2(木)	やさしい 野菜を しっかり とるため に	主食 食パン				パン(小麦・乳)		633 kcal 26.8 g 17.4 g 毎日野菜をしっかりと食べていま すか？栃木県民は野菜の食べ方がま だまだ足りていないそうです。スープ などにすると野菜のかさが減るので 無理なく食べることができますよ。
		主菜 チョコクリーム				チョコクリーム(乳)		
		主菜 ほきの香草パン粉焼き	ほき	チーズ	パセリ にんにく	パン(小麦)	オリーブオイル	
		副菜 粉ふきいも			パセリ	じゃがいも		
		副菜 野菜の千切りスープ	ベーコン		にんじん セロリ たまねぎ キャベツ		サラダあぶら	
その他 牛乳		牛にゅう						
3(金)	しもつけ いっぱい day	主食 ご飯				米		603 kcal 25.9 g 21.6 g 今日はちよつと早い「しもつけいっ ぱいday」です。国分寺地区で放し飼 いで育てられた地鶏を使った七味焼 きに、下野市や栃木県でとれる食材 をたくさん使ったあえものとみそしる をどうぞ。
		主菜 下野市産地鶏の七味焼き	とり肉		ねぎ にんにく	さとう	ごま油 ごま	
		副菜 かんぴょうのこんぶ和え		こんぶ	にんじん かんぴょう きゅうり		ごま油	
		副菜 小松菜と卵のみそ汁	とうふ みそ たま ご	だしにほし	こまつな にんじん えのきたけ			
		その他 牛乳		牛にゅう				
4(月)	いわしを ほね ごと た 食べて カルシウ	主食 ご飯				米		660 kcal 25.8 g 21.6 g 今日のいわしのおかか煮は、丸ごと と食べられるので、骨を強くするカル シウムがたくさんとれます。カルシウ ムをとり、体を動かすことで、骨の材 料を体に「コソコソ骨貯金」しましよ
		主菜 いわしのおかか煮	いわし	かつおぶし		さとう でんぷん		
		副菜 小松菜ときゅうりのごま酢和え			小松菜 きゅうり もやし	さとう	ごま	
		副菜 新じゃがのそぼろ煮	とり肉 生あげ		さやいんげん にんじん たまねぎ	じゃがいも こんに やく でんぷん さとう		
		その他 牛乳		牛にゅう				

# 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ギーです				
おもに 体の組織をつくる あか		おもに 体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど		こめ・パン・めん・いも
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		油・バター・ごま
			炭水化物	脂質

### 今月の献立のねらい

うんどう しよくじ  
運動をがんばる食事

※ 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	献立	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
	ム							g	う。

# 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ギーです		
おもに 体の組織をつくる あか	おもに 体の調子を整える みどり	おもにエネルギーになる きいろ
たんぱく質	野菜・くだものきのこなど	米・パン・めん・いも
無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	あぶら油・バター
		ごま

### 今月の献立のわらい

うどん しょうじ 運動をがんばる食事

※ 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	献立	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
21(火)	てつぶん 鉄分と うま味が たっぷり あさり	主食 チーズサンド(黒糖食パン) 主菜 // (スライスチーズ) 副菜 小松菜のソテー 副菜 あさりのトマトスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳		チーズ		パン(小麦・乳) 黒ごとう		649 kcal	あさはり、うま味と栄養がたっぷり！ いつものスープにあさを加えるだけで、あさりからしみ出すうま味が料理をおいしくしてくれます。また、鉄分やビタミンが多いので、成長期のみなさんにはぜひ食べてほしいです。
22(水)	かい 海そうの なかま ひじき	主食 ご飯 主菜 ますの童田揚げ 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 根菜のごま汁 その他 グレープフルーツ(1切) その他 牛乳				米		667 kcal	日本人にとって海そうは大切な食品です。こんぶやわかめなど、いろいろな種類があります。今日はカルシウムたっぷりのひじきをじっくり煮つけて味をしみこませました。
23(木)	とうふ 豆腐の えいよう 栄養が たっぷり なま 生あげ	主食 キムチチャーハン 主菜 生あげの中華ソース 副菜 わかめとにらのスープ その他 牛乳				米 さとう	サラダあぶら ごま油	567 kcal	生あげは厚あげとも呼ばれ、水切りした豆腐を厚めに切って油であげたものです。中が生の豆腐に近いため生あげという名前になりました。水分が少ない分、豆腐より栄養分が濃く食べごたえもあります。
24(金)	げんき 元気の もと いか	主食 じゃこ混ぜご飯 主菜 いかの照りマヨ焼き 副菜 きゅうりときのこのサラダ 副菜 にらとじゃがいものみそ汁 その他 牛乳				米 さとう	ごま	638 kcal	私たちの体には、外の暑さや寒さに負けずに体温を保つしくみがあります。この時必要なのがいかなどに多く含まれる栄養です。体のバランスを調整するはたらきによって、強い体になしてくれます。
27(月)		運動会振り替え(給食なし)							
28(火)	しょくもつ 食物せん いたっぷり いんげん 豆を 食べよう	主菜 モロカツバーガー(コッペパン) 主菜 // (モロフライ) 副菜 こんにやくと海藻のサラダ 副菜 白いんげん豆のポタージュ その他 牛乳				パン(小麦・乳)		574 kcal	いんげん豆は食物せんいが豊富で、豆の中でもトップクラス！今日は、豆が苦手な人でも食べやすいポタージュです。よく炒めた玉ねぎとじゃがいもをミキシングして合わせ、スープのうま味を出しています。
29(水)	あま 甘くて みずみずしい しんたま 新玉ねぎ	主食 ご飯 主菜 さばの香味焼き 副菜 変わりきんぴら 副菜 新玉ねぎときぬさやのみそ汁 その他 牛乳				米	ごま油	612 kcal	皮が茶色い玉ねぎは、収穫した後コンテナなどに保管して乾燥させてから出荷しますが、新玉ねぎはすぐ出荷するため、水分が多くあま味が強いのが特徴です。新玉ねぎのみずみずしさを味わいましょう。
30(木)	えいよう 栄養 たっぷり たまご 卵で てがる 手軽に あさ 朝ごはん	主食 食パン 主菜 とちおとめジャム 主菜 トマトとコーンの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 アーモンド小魚 その他 牛乳				パン(小麦・乳)		704 kcal	ヒヨコが成長するために使う栄養がすべて入っているのが卵です。かんたん料理できるので、朝ごはんにと食べる人も多いです。パンやご飯などだけの人は、卵料理を一皿食べる「しっかりと朝ごはん」に近づけることができます。
31(金)	す 酢の パワーを いただき ます	主食 もち玄米ご飯 主菜 県産豚肉団子の甘酢あんかけ 副菜 きゅうりのキムチ和え 副菜 ワンタンスープ その他 牛乳				米 もちげん米	サラダあぶら	638 kcal	肉団子の甘酢あんかけの調味料のひとつが酢です。酢のすっぱい味は、ご飯をエネルギーに変えるときに役立つ成分です。豚肉といっしょに食べると疲れをとるのに役立ちます。