

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ギーです			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
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				
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		

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	一口メモ
8(月)	進級祝い	主食 赤飯	あずき			米 もち米		604 在校生のみなさん、進級おめでとうございます。今年度も給食をしっかりと食べて、元気ががんばりましょう。お祝い事の時に食べるものといえば、「赤飯」です。赤い色には邪気を払うという意味があるといわれています。
		主食 ごま塩					ごま	
		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 小松菜のごま和え			こまつな もやし キャベツ	さとう	ごま	
		副菜 湯波のすまし汁	だしかつおぶし 湯波 (大豆) とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう ねぎ			
その他	牛乳		牛にゅう					
9(火)	春野菜を味わおう	主食 ピザトースト	ソーセージ	チーズ	トマト ピーマン たまねぎ にんにく	パン(小麦・乳)	サラダあぶら	631 春野菜とは、新じゃがいも・新たまねぎ・春キャベツなどを指します。春に収穫できる、栄養をたっぷりと蓄えた生命力あふれる野菜です。春にしか味わえない野菜を楽しんでください。
		主菜 こんにゃくサラダ			だいこん きゅうり とうもろこし	こんにゃく ドレッシング(レモン)		
		副菜 春野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ かぶ かぼちゃ			
		副菜 牛乳			牛にゅう			
		その他	牛乳		牛にゅう			
10(水)	旬を味わおう	主食 ごはん				米		603 には、一年中スーパーなどで売られていますが、最もおいしいのは、春です。今の時期のには、葉がやわらかく、香りが強いのでおいしく食べることが出来ます。
		主菜 たらのみそマヨ焼き	たら みそ	牛にゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが	ドレッシング(大豆)		
		副菜 にらの和え物	ハム		にら もやし	さとう	ごまあぶら	
		副菜 五目汁	だしかつおぶし ぶた肉		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃが芋		
		その他	牛乳		牛にゅう			
11(木)	テジブルコギとは?	主食 ごはん				米		613 テジは、韓国語で「豚」を意味します。ブルコギは、韓国の代表的な料理で、下味を付けた肉に野菜を入れて煮たり焼いたりしたものです。ブルコギハンという専用の鍋を使って調理されることが多いそうです。
		主菜 テジブルコギ	ぶた肉		にら にんにく たまねぎ りんご ねぎ	ごまあぶら ごま		
		副菜 ほうれん草ともやしのナムル			ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら		
		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	たんぷん		
		その他	牛乳		牛にゅう			
12(金)	のっぺい汁とは?	主食 ごはん				米		621 のっぺい汁は栃木県の郷土料理ですが、日本各地に似た料理が伝わっています。重いもやにんじん、こんにゃく、ねぎなどをだし汁で煮て、しょうゆなどで味付けし、とろみを付けて作ります。
		主菜 さばの味噌煮	さば みそ			さとう 米こ		
		副菜 もやしときゅうりのたくあん和え	まぐろぶし		にんじん もやし たくあん きゅうり		ごま	
		副菜 のっぺい汁	だしかつおぶし とり肉 とうふ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく さといも めんぷん		
		その他	牛乳		牛にゅう			
15(月)	モロについて知ろう	主食 ごはん				米		587 モロは、栃木県でよく食べられている魚です。くせもなくたんぱくなので、給食でもいろいろな料理に使われます。最近では、県外でもモロが人気になりつつあるそうです。
		主菜 モロのから揚げ	モロ		しょうが にんにく	めんぷん	サラダあぶら	
		副菜 ほうれん草ののり和え	のり		ほうれんそう もやし			
		副菜 豚汁	ぶた肉 だしかつおぶし しょうゆ みそ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく じゃがいも	サラダあぶら	
		その他	牛乳		牛にゅう			
16(火)	1年生給食スタート	主食 ポークカレーライス(麦ごはん)				米 おおむぎ		698 今日から1年生の給食が始まります。みなさんは、きちんと食事のあいざつをしていますか。食事前後のあいざつには、生き物や食事を用意してくれる人への感謝の意味が込められています。心を込めて、あいざつができるといいですね。
		主菜 // (ポークカレー)	ぶた肉	だっしんふにゅう	にんじん たまねぎ にんにく (ブルー)	じゃが芋 カレールウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	
		副菜 手作り福神漬け			だいこん きゅうり れんこん しょうが	さとう		
		その他 フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト		みかん バイナップル もも	さとう		
		その他	牛乳		牛にゅう			
17(水)	生揚げについて知ろう	主食 ごはん				米		670 生揚げは、厚揚げとも呼ばれています。豆腐を油で揚げたものですが、油揚げとは違い、中に豆腐の状態が残るように作るので、ずっしりと重く、豆腐のやわらかさもあります。
		主菜 肉シューマイ(2個)	ぶた肉		たまねぎ しょうが	パンこ めんぷん さとう こんご		
		副菜 パンサンデー			にんじん もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	
		副菜 生揚げのマーボー炒め	なまあげ ぶた肉 みそ		にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ えたまめ(大豆)	さとう めんぷん	サラダあぶら	
		その他	牛乳		牛にゅう			

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				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 ※ 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 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			
日曜	今日の給食のねらい	魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海苔	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま	一口メモ
18(木)	わかめ について 知ろう	主食 はちみつパン 主菜 ハンバーグトマトデミグラスソース 副菜 海藻サラダ 副菜 コンソメスープ その他 牛乳	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	637 わかめの旬は、春です。無機質やビタミン・食物せんい(食物繊維)が豊富に含まれており、成長期のみなさんには欠かせない食品です。生や塩漬・乾燥などいろいろな状態で売られています。
19(金)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 小松菜とキャベツのからし和え 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 その他 牛乳					592 毎月19日の「食育の日」にちなみ、下野市の給食では、19日前後に「しもつけいっぱいday」を設け、下野市や栃木県の食材をたくさん使った給食を出します。味わって食べましょう。
22(月)	毎日出る 牛乳	主食 おさかな丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしの磯香和え 副菜 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 その他 牛乳					585 学校給食では、毎日牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん入っています。体をつくるたんぱく質も多いので、成長期のみなさんにはとても大切な食品です。
23(火)	グレープ フルーツ について 知ろう	主食 黒糖ロールパン 主菜 ポークビーンズ 副菜 チーズサラダ その他 グレープフルーツ その他 牛乳					656 グレープフルーツは、みかんなどと同じ仲間、さわやかな甘酸っぱさと少しの苦みが特徴の果物です。ぶどう(グレープ)の房のように1本の枝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。
24(水)	ひじきの 栄養	主食 ごはん 主菜 アジフライ(フライ) 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳					624 ひじきは、わかめや昆布と同じ、海藻の仲間です。ひじきには、骨や歯を作るカルシウムがたくさん入っています。残さず食べましょう。
25(木)	しゅん 旬を あじ 味わおう アスパラ ガス	主食 アスパラとベーコンのスパゲティ(麺) // (ソース) 主菜 オムレツ 副菜 かぶとハムのサラダ その他 牛乳					619 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。このアスパラギン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。春先に出るものが一番 栄養価が高いそうです。残さず食べて午後の授業もがんばりましょう。
26(金)	しゅん 旬を あじ 味わおう たけのこ	主食 たけのこごはん(ごはん) // (具) 主菜 さわらの西京焼き 副菜 小松菜と豆腐のすまし汁 その他 牛乳					608 たけのこは春にとれるので、生で食べられるのはこの時期だけです。今日は、たけのこごはんにしました。今しか味わうことのできない、生のたけのこの香りと歯ごたえを味わいましょう。
30(火)	はる 春 キャベツを あじ 味わおう	主食 フィッシュバーガー(丸パン) // (白身魚フライ) 副菜 春キャベツとカリカリベーコンのサラダ 副菜 角切り野菜スープ その他 牛乳					613 春キャベツは、新キャベツとも呼ばれ、3-5月に収穫されます。巻きがふつくととしていてやわらかく、葉がみずみずしいのが特徴です。今日は、カリカリのベーコンと一緒にサラダでいただきます。