

3月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂
おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む

今月の献立のねらい

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	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
1(金)	ひな祭り行事食	五目ちらし寿司 (ちらし寿司) // (錦糸たまご) // (小袋きざみのり) 主菜 さわらの抹茶揚げ 副菜 菜の花とゆばのすまし汁 その他 ひなあられ その他 牛乳	油揚げ 鶏卵		にんじん	れんこん しいたけ かんぴょう	米 砂糖	サラダ油	773				ひな祭りは、五節句の2番目の「上巳(じょうし)の節句」のことから「桃の節句」ともいいます。厄(やく)をはらい、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひなあられやひしもちに使われる3つの色には、それぞれの願いがこめられています。赤は魔除けと桃の花を、白は清らかさと雪の大地を、緑は健康と雪だけ後の木々の芽吹きを表しています。
4(月)	リクエストメニュー 四川風麻婆豆腐を味わおう	主食 ご飯 主菜 焼き餃子(2個) 主菜 四川風麻婆豆腐 副菜 白菜とじゃこのゆず香り和え その他 牛乳		豚肉 鶏肉 大豆		にら キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 てんぷん 砂糖	サラダ油	871				卒業式まで、3年生からの「もう一度食べたい給食リクエスト」に可能な限りお答えしています。今日は四川風麻婆豆腐と、ゆず香りを和えます。何度かお話ししましたが、このメニューは専門店に通い詰めて開発した、先生としても思い入れの強い料理なので皆さんに喜んでもらえてとてもうれしいです。ゆず香りやえは、冬至の行事食として年に一回だけ出ていましたが、いつも残りが少なくなりましたね。
5(火)	リクエストメニュー フルーツポンチを味わおう	主食 野菜たっぷりナポリタン(スパゲティ) 副菜 // (ソース) 主菜 ツナマヨオムレツ その他 フルーツポンチ その他 牛乳		ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ サラダ油	812				卒業式まで、3年生からの「もう一度食べたい給食リクエスト」、今日はフルーツポンチです。以下、3年生のコメントです。「運動会練習のあとに食べたりするのがとても好きでした!」「ほんとにいろいろ果物があってめっちゃおいしいです」
6(水)	はるさめについて知ろう	主食 ご飯 主菜 白身魚のチリソース 副菜 バンサンスー 副菜 野菜とたまごの中華風スープ その他 牛乳		ホキ		にんにく しょうが ねぎ	てんぷん 砂糖	サラダ油	832				バンサンスーには、はるさめが入っています。給食のはるさめは、もやしの原料である緑豆という豆からでんぷんを抽出して作られています。漢字で書くと、季節の「春」に「雨」と書きます。春に降る、弱い雨のように細いことから、この名前がついたそうです。
7(木)	忘れてないでね 給食のカレー	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 アーモンドサラダ その他 ヨーグルト その他 牛乳		豚肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ じゃがいも カレールウ (小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ)	サラダ油	925				人気メニューのカレーは、肉を赤ワインでマリネしたり、調味料やルウやスパイスの配合などいろいろな工夫をしています。卒業してからも懐かしく思い出してもらえるように、今日もがんばっておいしく作ります。今日は入試で食べられない人もいますので、2月にもリクエストとしてカレーが出ていましたが、今日が最後のカレーです。
8(金)	卒業おめでとう!! 卒業お祝い献立	主食 赤飯 ごま塩 主菜 鶏肉の唐揚げ 副菜 ほうれん草のごまみそ和え 副菜 祝いなるとのすまし汁 その他 いちごゼリー その他 牛乳	小豆				米 もち米	ごま サラダ油	906				3年生にとっついよいよ今日が最後の給食です。小中学校の9年間で、皆さんは約1740回の給食を食べて育ちました。その間に苦手な食べ物を克服したり、小さい頃は多く感じた牛乳が、最近ではもっと飲みたいなど感じたり、主食・主菜・副菜の種類とそれぞれどれだけ食べればいいのかを学んだり、「食」の成長を感じられることがたくさんあったと思います。卒業しても9年間の給食で学んだことを忘れないでください。
9(土)		卒業式 全学年給食はありません											

3月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂
おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む

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

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。

一口メモ

日曜	今日の給食のねらい	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
12(火)	よくかんで食べることの大切さ	主食 ご飯		わかめ				米 砂糖	826				今日の煮物は、本来おでんとして出す予定でしたが、うずらの卵を使わずに同じ材料をアレンジしました。うずらの卵に限らず、気をつけて食べないと、小さい子や高齢者でなくても喉に詰まることがあります。学校では、食べ方の注意と、急いでたくさん量を口に入れて食べないように食事の時間を確保するようにしています。皆さんも食事の安全について考えてみましょう。
		主菜 さんまの梅煮	さんま		しそ	梅	砂糖 てんぷん	34.6					
		主菜 さつま揚げと野菜の煮物	だしかつお節 さつま揚げ ちくわ	昆布	にんじん	大根 かんぴょう	じゃがいも 砂糖 こんにやく	20.8					
		副菜 もやしと豚肉の炒め物	豚肉		にら	にんにく もやし	てんぷん	3.1		サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳									
13(水)	いわしを丸ごと食べてカルシウム	主食 わかめご飯		わかめ				米	894				水揚げされるとすぐ死んでしまうことから「弱し(よわし)」が転じて名づけられたといわれている「いわし」。でも、栄養は豊富でビタミンや鉄、カルシウムが多く含まれています。今日は、小さいいわしを丸ごとフライにしました。じゃがいもの衣をつけることでくさみがなく食べやすくなります。
		主菜 いわしのカリカリフライ(2尾)	いわし			しょうが	砂糖 じゃがいも てんぷん 米	31.4		サラダ油			
		副菜 生揚げのオイスター炒め	生揚げ 豚肉(牡蠣)		にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 てんぷん	31.5		サラダ油 ごま油			
		副菜 どうもろこしとたまごのスープ	鶏卵		チンゲン菜	ねぎ しょうが どうもろこし	てんぷん	3.0		サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳									
14(木)	小松菜について知ろう	主食 ご飯						米	804				小松菜は、1年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。カロテンが多く含まれる緑黄色野菜ですが、野菜の中ではカルシウムが多いことも特徴です。給食でもおなじみの食材ですね。
		主菜 いかのねぎ塩焼き	いか			しょうが にんにく ねぎ	砂糖	34.1		ごま油			
		副菜 小松菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ わかめ 小松菜		キャベツ	てんぷん	16.4		ごま油 ごま			
		副菜 みそ風味肉じゃが	豚肉 みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ	こんにやく じゃがいも 砂糖	2.5		サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳									
15(金)	下野市のかんぴょうを味わおう	主食 ご飯						米	851				下野市はかんぴょうの生産量日本一を誇ります。生産地であることを活かしてさまざまな料理でいただいています。県外の方にはお寿司以外の食べ方はあまり知られていないようです。おいしい食べ方を広く知ってほしいですね。今日は新メニューのかんぴょう料理です。焼いた鶏肉の上に、ご飯にも合うようにしょうゆベースのソースをかけました。ソースの中のかんぴょうの食感を楽しんでください。
		主菜 鶏肉のかんぴょうソース	鶏肉		パセリ	にんにく 玉ねぎ かんぴょう	マーレード(いよかん・みかん・夏みかん・オレンジ) てんぷん	33.6		サラダ油			
		副菜 チンゲン菜ともやしの炒め物		チンゲンサイ		きくらげ キャベツ もやし にんにく	てんぷん	26.1		ごま油			
		副菜 ほうれん草のかきたま汁	だしかつお節 鶏卵		ほうれん草	玉ねぎ	てんぷん	2.3					
		その他 とちおとめゼリー		練乳		いちご クランベリー	砂糖						
		その他 牛乳		牛乳									
18(月)	うどについて知ろう	主食 ご飯						米	792				うどは漢字で書くと「独活」と書きます。さわやかな香りと、シャキシャキとした食感が特徴の春野菜です。栃木県の実産量は全国トップクラスで、大田原市、那須町などで多く生産されています。皮をむいて酢水につけてから、煮物やきんぴらなどにしたり、天ぷらなどでおいしくいただけます。
		主菜 ヤシオマスの照り焼き	ヤシオマス				砂糖	37.8					
		副菜 うどのきんぴら	さつま揚げ		にんじん	うど	こんにやく 砂糖	18.2		サラダ油 ごま			
		副菜 かぶと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	かぶの葉 にんじん	かぶ ねぎ		2.4					
		その他 デコポン				デコポン							
		その他 牛乳		牛乳									
19(火)	しもつけいっぱいday	主食 ご飯						米	842				毎月19日は食育の日、今日は今年度最後の「しもつけいっぱいday」です。今日も、豚肉、卵、かんぴょう、にら、ねぎ、もやし、みそ、牛乳、米など、下野市や栃木県で収穫された食材をたくさん使っています。郷土の恵みに感謝しておいしくいただきます。
		主菜 豚肉のみそ炒め	豚肉 みそ			玉ねぎ しょうが	サラダ油	33.5					
		副菜 かんぴょうのごま酢和え			にんじん 小松菜	かんぴょう もやし	砂糖	26.6		ごま			
		副菜 にらとじゃがいものかきたま汁	だしかつお節 鶏卵		にら	ねぎ	じゃがいも てんぷん	2.3					
		その他 牛乳		牛乳									
21(木)	栃木県産の牛肉を味わおう	主食 食パン						パン(小麦・乳)	905				栃木県は、豊富な緑、新鮮な水、澄んだ空気などに恵まれ畜産業が盛んです。肉牛の飼養頭数は全国第6位です。今日は県産牛をじっくり時間をかけて煮込んだシチューです。心を込めて作る令和5年度最後の給食を味わってください。また4月の給食でお会いしましょう。
		主菜 ソフトチーズ		牛乳		いちご バイナップル みかん	砂糖	33.6		クリーム			
		主菜 ビーフシチュー	牛肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも ブラウンルウ(小麦・乳・大豆・鶏肉・りんご・バナナ)	30.3		サラダ油			
		副菜 海藻サラダ	わかめ 昆布		にんじん	きゅうり キャベツ	ドレッシング(レモン・りんご)	4.5					
		その他 フルーツ和え				いちご バイナップル みかん	砂糖						
		その他 牛乳		牛乳									