

4月

給食献立予定表

下野市立 国分寺給食センター【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						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。		
		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 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂				
日曜	今日の給食のねらい	献立		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	一口メモ	
10(水)	入学 進級のお祝い 献立	主食	ご飯					米		819 31.6 22.9 2.4 入学・進級おめでとうござい ます。 今日から令和6年度の給食が スタートします。今日のメニュー は、給食センターから皆さんへ のお祝い献立です。今年も一年間 おいしい給食を作って、 勉強に運動に 励む皆さんを 応援します!	
		主菜	たらのねぎみそマヨ焼き		たら みそ			ねぎ しょうが	ドレッシング(大豆)		
		副菜	にらの和え物		ロースハム		にら にんじん	もやし	砂糖 ごま油		
		副菜	お祝い五目汁		だしかつお節 豚肉 なると		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも サラダ油		
		その他	牛乳			牛乳					
		その他	お祝いデザートゼリー						砂糖		
11(木)	テジ プルコギ とは?	主食	ご飯					米		813 32.9 25.4 2.4 プルコギは、韓国の代表的な料 理で、下味を付けたお肉に野菜 を入れて煮たり焼いたりしたもの です。韓国語で「テジ」は豚、 「プル」は火、「コギ」は肉です。 本場韓国ではプルコギパンとい 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	テジプルコギ		豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ ねぎ	砂糖 てんぷん ごま油 ごま		
		副菜	ほうれん草ともやしのナムル				ほうれん草 にんじ ん	もやし	ごま油		
		副菜	チンゲンサイと豆腐のたまごスープ		豆腐 鶏卵		にんじん チンゲンサ イ	しめじ	てんぷん ごま油		
		その他	牛乳			牛乳					
12(金)	人気の カレー ライス を 味わおう	主食	ポークカレーライス(麦ご飯)					米 大麦		893 24.3 25.7 2.9 給食センターの人気メニュー 【カレーライス】 そのおいしさの秘密は・・・ ①野菜をじっくり炒めて甘みを出 す ②豚肉を赤ワインに漬けて 柔らかくする ③は仕上げに、にんにくとしょう ゆを合わせたにんにく醬油を火 力を上げた調理釜のふちで少し 焦がして香りづけをすること です。	
		主菜	// (ポークカレー)		豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ (グリーン)	じゃがいも カレール ウ(小麦・乳・大豆・ りんご・バナナ・ご ま・ココナッツ)		サラダ油
		副菜	キャベツとコーンのフレンチサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり ど うもろこし	砂糖		サラダ油
		その他	チョコレートプリン						砂糖 米粉		ココア
		その他	牛乳			牛乳					
15(月)	モロ について 知ろう	主食	ご飯					米		780 31.4 18.7 2.3 「もろ」は、正式には「ねずみぎ め」といいます。一尾がとも大 きな魚なので身は切身として売 られ、ヒレの部分は中華料理で 使われる高級食材のフカヒレに なります。くせがなくあっさりした 味わいが人気で、給食でもいろ いろな料理に使われます。	
		主菜	モロのから揚げ		モロ			しょうが にんにく	てんぷん		サラダ油
		副菜	小松菜の のり和え			のり	小松菜 にんじん	もやし			
		副菜	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく じゃがい も		サラダ油
		その他	牛乳			牛乳					
16(火)	わかめ について 知ろう	主食	はちみつパン					パン(小麦・乳) は ちみつ		814 32.1 25.3 4.0 春が旬のわかめは、若い葉の 部分を食べるので「わかめ」とい う名前がつけました。海から採 った時には茶色ですが、さっとお湯 に通すと鮮やかな緑色に変わ ります。無機質やビタミン、食物 繊維が豊富に含まれていて、成 長期のみなさんにはしっかり食 べて欲しい食品です。	
		主菜	ハンバーグトマトデミグラスソース		豚肉 鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ マッシュ ルーム	ブラウンルウ(小麦・ 牛肉・大豆・りんご) てんぷん		サラダ油
		副菜	大根と海藻のサラダ			わかめ 昆布	にんじん	大根			ドレッシング(大豆)
		副菜	コンソメスープ		ベーコン		にんじん	セロリ キャベツ 玉 ねぎ にんにく			
		その他	牛乳			牛乳					
17(水)	生揚げ について 知ろう	主食	ご飯					米		913 35.8 28.1 2.3 生揚げは、木綿豆腐を水切りし て高温の油で揚げて作られます。 揚げることによって表面はきつね色に なりますが、中心までは火が通ら ず、生の豆腐のままになっている ことから 生揚げという名前にな りました。豆腐より水分が少ない ため大豆の栄養分がより凝縮さ れています。	
		主菜	肉シューマイ(2個)		豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 てんぷん 砂糖 小麦粉		
		副菜	パンサンスー				にんじん ほうれん 草	もやし	はるさめ 砂糖		ごま油 ごま
		副菜	生揚げの中華炒め		生揚げ 豚肉 みそ		にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけ のこ	砂糖 てんぷん		サラダ油
		その他	牛乳			牛乳					
18(木)	栃木県 の郷土料理 のっぺい 汁	主食	ご飯					米		820 30.7 25.5 2.1 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。里いもやん じん、こんにやく、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	さばのみそ煮		さば みそ				砂糖 米粉		
		副菜	もやしときゅうりのたくあん和え		まぐろ節		にんじん	もやし たくあん きゅうり			ごま
		副菜	のっぺい汁		だしかつお節 鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく 里いも てんぷん		
		その他	牛乳			牛乳					

4月

給食献立予定表

下野市立 国分寺給食センター【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

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
809	34.4	23.0	2.3

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	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)	一口メモ
19(金)	しもつけいっぱいday 	主食 ご飯 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 ほうれん草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							809	34.4	23.0	2.3	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が登場します。
22(月)	毎日出る牛乳 	主食 おさかな丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしのおひたし 副菜 じゃがいもと玉ねぎの豆乳みそ汁 その他 牛乳							799	30.8	22.5	2.5	学校給食では、毎日牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯を作るものになるカルシウムが多く含まれています。牛乳や乳製品のカルシウムは吸収率が高いのが特長です。1日に必要なカルシウムは中学生男子1000mg、女子800mgです。
23(火)	乳製品でカルシウム補給	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 甘夏ゼリー その他 牛乳							825	29.8	22.9	3.3	日本人はカルシウムが足りていません。今日の献立のように牛乳やチーズなどの乳製品を組み合わせるとカルシウムをとるようにしましょう。そして、摂取したカルシウムで骨を強くするために、カルシウムの吸収を高めるビタミンDなどを一緒にとることや、運動をすることも大切です。
24(水)	ひじきの栄養 	主食 ご飯 主菜 アジフライ 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							843	30.6	21.0	2.7	ひじきは3月から5月にかけて収穫されます。細長い茎の部分と、葉や芽のように出ている部分を分けて、乾燥したものが出回ります。今日のひじきの炒め煮は、芽の部分を使っていて、芽ひじきや米ひじきと呼ばれています。料理するときはたっぷりの水に20~30分つけて戻し、ざるに上げてよく洗ってから水を切って使います。
25(木)	旬を味わおうアスパラガス 	主食 グリーンアスパラガスとベーコンのマトスパゲティ(麺) // (ソース) 主菜 オムレツ 副菜 大根とツナのサラダ その他 牛乳 副菜 ヨーグルト							806	31.5	28.2	3.3	アスパラガスが青果として出回るようになったのは比較的最近で1970年代に入ってからです。グリーンアスパラガスは、カロテンやビタミンC、E、B群が多く含まれる緑黄色野菜です。疲労回復に役立つアミノ酸の一種、アスパラギン酸も多く含まれています。美味しく食べましょう!
26(金)	小松菜について知ろう	主食 たけのご飯(ご飯) // (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							789	38.2	20.1	2.2	生育期間が短く、種まきしてから気温の高い時期だと約1か月程度で収穫できる小松菜は、給食でもよく登場するおいしい野菜です。小松菜のカルシウム量は野菜の中でもトップクラスです。しっかり食べましょう!
30(火)	春キャベツを味わおう 	主食 フィッシュバーガー(コッペパン横スライス) 主菜 // (白身魚フライ) // (小袋タルタルソース) 副菜 春キャベツとハムのサラダ 副菜 角切り野菜スープ その他 牛乳							777	30.3	26.7	3.3	一年中お店に出回っているキャベツですが、品種や産地などで春キャベツや冬キャベツなどに分けられます。固くしまった冬のキャベツに比べ、秋に種をまいて春に収穫する春キャベツは、ふっくらとしてやわらかいのが特徴で、水分が多く、甘味もあります。ハムと一緒に手作りドレッシングでサラダにしました。