

3月 給食献立予定表

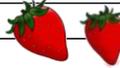
下野市立 石橋北小学校

※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 整えるみどり	おもとに 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

今月の献立のわらい
はる おとす かん しょく
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 のわらい	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
1(月)	はるさめ 春雨に ついて 知ろう	主食 ご飯				*		631 kcal 26.6 g 20.3 g	春雨は、緑豆という豆から取り出したでんぷです。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、この名前がついたといわれています。
		主菜 いかのチリソース	いか		にんにく しょうが ねぎ	でんぷん さとう	サラダあぶら		
		副菜 パンサンスー			もやし きゅうり にんじん	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま		
		副菜 野菜と卵の中華風スープ	たまご とうふ		にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ	でんぷん	ごまあぶら		
		その他 牛乳		牛にゅう					
2(火)	小松菜に ついて 知ろう 	主食 豚丼 (ご飯)				*		633 kcal 25.6 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 // (具)	ぶた肉 かまぼこ		たまねぎ	しらたき さとう でんぷん			
		副菜 小松菜ともやしの梅肉和え	まくらぶし		ごまつな もやし にんじん うめ(りんご)				
		副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん キャベツ さやいんげん				
		その他 牛乳		牛にゅう					
3(水)	ひなまつり 行事食 	主食 五目ちらし寿司 (ちらし寿司)	とり肉 あぶらあげ		にんじん れんこん しいたけ かんぴょう	米 さとう	サラダあぶら	605 kcal 29.1 g 20.7 g	ひなまつりは、「桃の節句」といわれ、厄をはらい、女の子の健やかな成長と、幸せを願う日です。ひなあられや菱餅に使われる赤・白・緑の3つの色には、それぞれに願いがこめられています。赤は魔除けと桃の花、白は清らかさと雪の大地、緑は健康と雪だけ後の木々の芽吹きを表しています。
		主菜 // (錦糸卵)	たまご		でんぷん さとう	サラダあぶら			
		主菜 // (小袋きざみのり)		のり					
		主菜 さわらの西京焼き	さわら みそ						
		副菜 菜の花と湯波のすまし汁	だしかつおぶし ゆぼ とうふ		にんじん なのはな ねぎ				
その他 ひなあられ	(ゼラチン 大豆)			米 さとう	サラダあぶら				
その他 牛乳		牛にゅう							
4(木)	しゅん 旬を おい 味わおう 「いちご」 	主食 黒糖パン				パン(小麦・乳) 黒さとう		651 kcal 24.3 g 20.7 g	栃木県はいちごの生産が盛んです。いちごの赤い色は、ポリフェノールの一種「アントシアニン」で、疲れ目や視力回復に効果があるとされています。また、はだをきれいにしたり、かぜ予防に効果のある、ビタミンCも含まれています。
		主菜 ミートボールシチュー	ぶた肉 とり肉 (大豆)		たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマト グリンピース	でんぷん さとう じゃがいも ルフ (小麦 牛肉 乳)	サラダあぶら		
		副菜 大根のマリネ	ハム		だいこん きゅうり にんじん	さとう	サラダあぶら ごま		
		その他 いちご(2粒)			いちご				
		その他 牛乳		牛にゅう					
5(金)	「ひじき」 について 知ろう 	主食 ご飯				*		590 kcal 28.1 g 16.6 g	「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含まれています。日本ではひじきをよく食べますが、世界中ではあまり食べないそうです。
		主菜 赤魚の白醤油漬	メヌケ		しょうが				
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	だいず あぶらあげ だしかつおぶし	ひじき	にんじん	こんにゃく さとう	サラダあぶら		
		副菜 豚汁	ぶた肉 だしかつおぶし とうふ みそ		ごぼう にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも	サラダあぶら		
		その他 牛乳		牛にゅう					
8(月)	わかめに ついて 知ろう 	主食 チキンカレーライス(麦ご飯)				米 おおむぎ		726 kcal 21.6 g 20.6 g	わかめの旬は春です。わかめなどの海藻には、おなかの調子を整えてくれる食物せんいや、骨や歯を作るものになるカルシウムが含まれています。
		主菜 // (チキンカレー)	とり肉	だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも カレールフ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら		
		副菜 大根とわかめのサラダ	わかめ	だいこん きゅうり とうもろこし	ドレッシング(りんご・レモン・梅)				
		その他 フルーツ和え		みかん もち いちご	さとう				
		その他 牛乳		牛にゅう					
9(火)	旬の 果物 「デコボ ン」 	主食 じゃこ混ぜごはん	かつおぶし	ちりめんじゃこ こんぶ		米 さとう	ごま	609 kcal 23.9 g 17.1 g	デコボンは、消臭オレンジとポンカンをかけ合わせて作られた果物です。ヘタの部分に、こぶのような出っ張りがある特徴的な形をしていることから、デコボンという名がついたそうです。甘みがとても強く、酸味は控えめです。旬は2月〜4月頃で、ちょうど今がお
		主菜 肉じゃが	ぶた肉		たまねぎ にんじん さやいんげん	しらたき じゃがいも さとう	サラダあぶら		
		副菜 ほうれん草ともやしのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう にんじん もやし				
		その他 デコボン			デコボン				
		その他 牛乳		牛にゅう					
10(水)	はる つ 春を告げ る魚 「めばる」 	主食 ご飯				米		576 kcal 27.0 g 16.6 g	めばるは、大きな目が張り出して見えることから、「めばる」と呼ばれるようになったそうです。また、春の初め頃にとれる代表的な魚でもあるため、「春魚」とも呼ばれています。
		主菜 めばるの照り焼き	めばる			さとう でんぷん			
		副菜 もやしと豚肉の炒め物	ぶた肉		にんにく いら もやし	でんぷん	サラダあぶら		
		副菜 根菜のごま汁	とうふ みそ	だしにぼし	ごぼう にんじん だいこん ほうさい ねぎ	さといも	ごま		
		その他 牛乳		牛にゅう					

3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
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ ごま油 小魚・海そう	米・パン・ めん・いも 油・バター ごま

今月の献立のわらい
はる おとす かん しょくじ
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 のわらい	こんだて	たんぱく質 (たんぱく)	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
11(木)	朝食 レシピ 優秀作品 (石橋小)	主食 かんびょう入り焼きそば 主菜 厚焼き卵 副菜 コロナに負けない！ワンタン風スープ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	ふた肉 (かつお いわし むろ)	卵のり	にんじん キャベツ かんぴょう (りん ご)	やきそばめん	サラダあぶら	588 kcal	今回の朝食簡単レシピ優秀作品 は、石橋小学校の「コロナに負け ない！ワンタンスープ」です。ワン タンの代わりにぎょうざの皮を使っ た中華スープです。
			たまご		もやし ぶなしめじ	はるさめ ぎょうざ のかわ	ごまあぶら	24.7 g	ぶなしめじなどのきのこには、免 疫力をアップさせるビタミンDが多 く、また食物せんいでお腹をきれ いにしてくれるので、コロナだけ でなく、かぜやインフルエンザなどの 病気を予防する効果があります。
12(金)	さばの 栄養に ついて 知ろう	主食 ご飯 主菜 さばのみそ煮 副菜 小松菜ともやしの磯香和え 副菜 大根と高野豆腐のとりそぼろ煮 その他 牛乳	さば みそ	のり	ごまつな もやし にんじん			581 kcal	さばには、「青魚の玉様」と言わ れるくらい私たちの体にとって大切 な栄養があります。体の血や肉の もとになるたんぱく質や、体の調子 を整えるビタミンB1やB2がたくさ ん含まれています。
			かつおぶし	とり	だいこん にんじん しょうが さやいん げん	さとう めんぷん	サラダあぶら	26.0 g	今日は、脂のつきたさばを甘い みそだれで煮込んだみそ煮にし ました。
15(月)	キムチに ついて 知ろう	主食 ご飯 主菜 春巻 副菜 豚肉のキムチ炒め 副菜 とうもろこしスープ その他 牛乳	ふた肉		たけのこ きくらげ しいたけ	でんぷん こむぎこ さとう	サラダあぶら	680 kcal	キムチは、はくさいなどの野菜に 唐辛子やにんにく、香辛料を入れ てつけ込んだ食品です。おなかの 調子を整えたり、体をあたためるは たらきがあります。今日は、豚肉や キャベツと一緒に炒めました。
16(火)	はるわさい 春野菜に ついて 知ろう	主食 とちおとめクリームサンド(コッペパン) 主菜 白身魚の香草パン粉焼き 副菜 春野菜のスープ煮 その他 牛乳	牛にゅう	いちご みかん	にんにく パジル	パンこ	オリブオイル	683 kcal	野菜や、果物などには「旬」と呼 ばれる、新鮮でおいしく食べられ る時期があります。旬の食べ物 は、栄養もたくさん入っています。 今日は「春」が旬の野菜を使って スープ煮にしました。春野菜の味と 香りを楽しんでください。
17(水)	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 小松菜とかんぴょうのごまみそ和え 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳	ふた肉	しょうが たまねぎ	ごまつな かんぴょう もやし にんじん	さとう	ごま	618 kcal	今年最後の「しもつけいっぱい day」です。下野市や栃木県でとれ たものをたくさん使っています。 作ってくれた人たちに、感謝の気 持ちをもって、いただきます。
18(木)	そつぎょういわ 卒業祝い こんだて 献立	主菜 赤飯 主菜 小袋ごま塩 主菜 鶏肉のから揚げ 副菜 うどのきんぴら 副菜 なるとのすまし汁 その他 お祝いいちごゼリー その他 牛乳	あすき		しょうが にんにく	でんぷん	サラダあぶら	708 kcal	今日は、卒業する6年生のお祝 いこんだてです。お祝いごとに欠 かせない食べ物といったら、赤飯 ですね。赤飯は、もち米に小豆ま たはササゲを混ぜて炊きあげたご 飯です。6年生にとって、このクラス で食べる給食は最後です。楽しい 給食の時間を過ごしてください。
22(月)	しゅん 旬の 果物 あまなつ 「甘夏」	主食 ご飯 主菜 モロの和風ドレッシングソース 副菜 切干大根の煮付け 副菜 白菜と生揚げのみそ汁 その他 甘夏 その他 牛乳	モロ	たまねぎ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	さとう	サラダあぶら	634 kcal	甘夏は、春が旬の果物です。少 しすっぱいのは、「クエン酸」とい う成分が入っているためです。ク エン酸は、疲れをとってくれるはたら きがあります。また、はだをきれい にしたり、かぜ予防に効果のある、 ビタミンCも含まれています。
23(火)	かぶが おいしい 季節です	主食 スパゲティナポリタン(スパゲティ) 主菜 ツナマヨオムレツ 副菜 かぶときゅうりのサラダ その他 牛乳	ベーコン ハム	チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュ ルーム ピーマン トマト	さとう めんぷん	サラダあぶら	682 kcal	かぶは、春と秋が旬で、これから おいしくなっています。それぞれ 味が少し変わり、春に収穫されるも のには、やわらかいのが特徴で、秋 に収穫されるものは甘みが多いの が特徴です。今日は、やわらかい かぶをサラダでいただきます。