

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	牛にゅう・乳製品 小薫・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	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 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
2(月)	切り干し大根について知ろう	主菜	豚肉と切り干し大根のピピンパ井(ごはん)				米		606	<p>24.0 切り干し大根は、大根を乾燥させてできた物です。栄養素とうま味がぎゅっつまっていて、歯ごたえもあるので、よく噛んで食べましょう。</p> <p>2.1</p>
		主菜	// (具)	ぶた肉 あぶらあげ		しょうが にんにく しいたけ きりぼ しいたけ	さとう	サラダあぶら ごま	24.0	
		副菜	// (ナムル)			もやし きゅうり にんじん		ごまあぶら	20.5	
		副菜	中華風スープ	とうふ		チンゲンサイ にんじん たけのこ しめじ			2.1	
		その他	牛乳		牛にゅう					
3(火)	ひな祭り行事食	主菜	五目ちらし寿司	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	564	<p>28.2 ひな祭りは、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、緑は健康と雪どけ後の木々の芽吹きを表しています。</p> <p>2.3</p>
		主菜	// (錦系たまご)	たまご			でんぶん さとう	サラダあぶら	20	
		主菜	// (小袋きざみのり)		のり				2.3	
		主菜	さわらの西京焼き	さわら みそ (ゼラチン)			さとう			
		副菜	菜の花と湯波のすまし汁	だしかつおぶし ゆば(大豆) とうふ		にんじん なのはな ねぎ				
		その他	ひなあられ		青のり	トマト ほうれんそう パプリカ	米 さとう でんぶん			
		その他	牛乳		牛にゅう					
4(水)	ぶた肉で元氣いっぱい	主菜	ごはん				米		643	<p>25.7 ぶた肉には、からだを作るたんぱく質と炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は玉ねぎやにら、にんにくなどと一緒に食べると体に吸収されやすくなります。</p> <p>1.4</p>
		主菜	納豆	なっとう					17.9	
		副菜	みそ風味肉じゃが	ぶた肉 みそ		にんじん たまねぎ ごぼう いんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	サラダあぶら	1.4	
		副菜	小松菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ	でんぶん	ごま ごまあぶら		
		その他	牛乳		牛にゅう					
5(木)	ホッケについて知ろう	主菜	ごはん				米		637	<p>21.9 ホッケは春と冬の2回旬があります。他の魚より栄養素が多く含まれます。そして鮮度が落ちるの早いので、一夜干しとして販売されています。</p> <p>2.2</p>
		主菜	ホッケの塩焼き	ほっけ					21.9	
		副菜	白菜とキャベツのごま酢和え			はくさい キャベツ にんじん	さとう	ごま	21.6	
		その他	炒り豆腐	とうふ ぶた肉 たまご		にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ グリーンピース	さとう	サラダあぶら	2.2	
		その他	牛乳		牛にゅう					
6(金)	給食のカレー	主菜	ポークカレーライス(ごはん)				米		716	<p>24.4 人気メニューのカレーは、肉を赤ワインでマリネし、調味料やルウの配合などいろいろな工夫をしています。また、カレーはかまわずにのみこめてしまうので、よくかんで味わって食べてください。</p> <p>2.7</p>
		主菜	// (ポークカレー)	ぶた肉	だっしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ (ブルーネ)	じゃがいも カレーウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ)	サラダあぶら	24.4	
		副菜	手作り福神漬			だいこん きゅうり れんこん しょうが	さとう		21.1	
		その他	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト	バイナップル みかん	さとう		2.7	
		その他	牛乳		牛にゅう					
9(月)	豆腐について知ろう	主菜	ごはん				米		692	<p>25.8 豆腐は畑の肉と呼ばれる大豆からできています。栄養素を多く含み、色々な料理でも使われています。木綿豆腐、絹豆腐などありますが、給食では木綿豆腐が使われています。</p> <p>2.0</p>
		主菜	焼き餃子	ぶた肉 とり肉 大豆		にら キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう ねぎ	サラダあぶら	25.8	
		副菜	麻婆豆腐	とうふ みそ ぶた肉		しょうが にんにく ねぎ グリーンピース にら	さとう でんぶん	サラダあぶら	23.5	
		副菜	パンサンスー			にんじん きゅうり もやし	さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	2.0	
		その他	牛乳		牛にゅう					
10(火)	生揚げについて知ろう	主菜	ごはん				米		586	<p>25.1 生揚げは、厚切りにした豆腐を水切りし、油で揚げたものです。豆腐と比べて、箸で持っても崩れにくく食べやすいですね。今日は、みそ汁の中に入っています。</p> <p>1.8</p>
		主菜	豚肉のスタミナ炒め	ぶた肉		にんじん ピーマン たまねぎ にら しめじ しょうが にんにく	でんぶん さとう	サラダあぶら ごま	25.1	
		副菜	キャベツと大根の昆布和え		こんぶ	だいこん キャベツ		ごまあぶら	18.0	
		副菜	ほうれん草と生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん ほうれんそう ねぎ			1.8	
		その他	牛乳		牛にゅう					

3 歳

# 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)
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	牛にゅう・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	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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
11(水)	アジについて知ろう	主食	ごはん				米		636				アジは、たんぱく質やカルシウム、ビタミンB群が多く含まれる魚です。フライや焼き魚、さしみなど色々な料理があり、おいしく食べられます。
		主菜	Ca・Feたっぷりのアジカツ	アジ すけそうたら		たまねぎ	さとう こむぎ パンこ	サラダあぶら	19.8				
		副菜	スパゲティサラダ			にんじん きゅうり とうもろこし	スパゲティ	サラダあぶら ドレッシング(大豆)	20.3				
		副菜	じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも		1.5				
		その他	牛乳		牛にゅう								
12(木)	6年生 考案献立	主食	三色丼(ごはん)				米		657				2/9に続いて今日は、6年生が考えた献立の第二弾です。鶏そぼろ・炒り卵・おひたしを温かいごはんの上に乗せて、色とりどりの丼物の完成です。
		主菜	// (鶏そぼろ)	とり肉		しょうが	さとう	サラダあぶら	27.4				
		主菜	// (炒り卵)	たまご			さとう	サラダあぶら	18.2				
		副菜	// (おひたし)			こまつな もやし			2.3				
		副菜	根菜のごま汁	なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも	ごま					
		その他	牛乳		牛にゅう								
13(金)	ミートローフについて知ろう	主食	ごはん				米		646				ミートローフは挽肉に野菜等混ぜて焼いたものです。英語で肉の塊が由来で名付けられたとおり、大きな塊で焼いて切り分けず、ハンバーグと似ていますが、違う料理です。
		主菜	ミートローフのデミグラスソースかけ	ぶた肉 とうふ	牛にゅう	たまねぎ トマト マッシュルーム	パンこ デミグラスソース(小麦・牛肉・大豆・ぶた肉・りんご)	サラダあぶら	24.2				
		副菜	きゃべつとツナのサラダ	まぐろ		キャベツ はくさい にんじん		ドレッシング(大豆)	22.4				
		副菜	角切りスープ			にんじん とうもろこし だいこん えだまめ(大豆)			2.2				
		その他	牛乳		牛にゅう								
16(月)	小松菜について知ろう	主食	親子丼(ごはん)				米		630				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。野菜のなか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。
		主菜	// (具)	とり肉 たまご		たまねぎ グリーンピース	さとう でんぶん		27.2				
		副菜	小松菜ともやしのおひたし	かつおぶし		こまつな もやし にんじん			20.5				
		副菜	実だくさんみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも		2.3				
		その他	牛乳		牛にゅう								
17(火)	卒業祝い 献立	主食	赤飯	あずき			米 もち米		698				今日は、卒業する6年生のお祝い献立です。赤飯はお祝いごとに欠かせない食べ物で、もち米に小豆またはササゲを混ぜて炊きあげたごはんです。6年生にとって、このクラスで食べる給食は最後です。味わっていただきます。
			ごま塩				ごま		27.1				
		主菜	鶏肉のから揚げ	とり肉		しょうが にんにく	でんぶん	サラダあぶら	25.2				
		副菜	ほうれん草のごまみそ和え	みそ		ほうれん草 にんじん もやし	さとう	ごま	2.1				
		副菜	なるとのすまし汁	だしかつおぶし なると とうふ	わかめ	ぶなしめじ ねぎ							
		その他	お祝いゼリー	とうにゅう		いちご	さとう						
		その他	牛乳		牛にゅう								
19(木)	しもつけ いっぱい day	主食	ごはん				米		617				今年度最後の「しもつけいっぱいday」です。1年かけてたくさんの下野市や栃木県でとれたものを味わってきたと思います。今日の給食も栃木の恵みに感謝していただきます。
		主菜	生揚げのチリソース	なまあげ		しょうが にんにく	さとう でんぶん	サラダあぶら	24.6				
		副菜	かんぴょうとツナのサラダ	まぐろ		かんぴょう こまつな とうもろこし		ドレッシング(大豆)	19.2				
		副菜	千切り野菜スープ			にんじん たまねぎ えのきたけ もやし じゃがいも			2.0				
		その他	牛乳		牛にゅう								
23(月)	ひじきについて知ろう	主食	ひじきごはん	とり肉 あぶらあげ	ひじき	にんじん しいたけ えだまめ(大豆)	米 さとう	サラダあぶら	609				日本では古くからひじきを食用としてきたと考えられており、縄文時代の土器に付着していたり、奈良時代には神様のお供え物としていたそうです。
		主菜	厚焼きたまご	たまご			でんぶん さとう こむぎ	サラダあぶら	24.9				
		副菜	豚汁	ぶた肉 なまあげ だしかつおぶし みそ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく さといも	サラダあぶら	20.8				
		その他	牛乳		牛にゅう				2.2				

# 春休み