

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)	今月の献立のねらい 春の恵みを味わう食事
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			※ 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。
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
あずき				米 もち米			647	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 しっかり食べて、元気にがんばり ましょう。 「赤飯」の赤い色には、邪気を 払うという意味があるといわれ、 祝いの料理の1つです。
とり肉		しょうが にんにく		でんぶ	サラダあぶら		26.9	
みそ		にんじん もやし キャベツ		さとう	ごま		24.3	
だしかつおぶし なたと とうふ		こまつな しめじ					2.0	
	牛にゅう							
				米			604	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。
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		26.8	
		だいこん きゅうり		さとう	ごまあぶら		22.0	
とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ えのきたけ		でんぶ			2.0	
	牛にゅう							
				パン(小麦・乳)			679	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。
	牛にゅう	いちご バイナップル みかん		さとう	クリーム		24.2	
とり肉		にんじん かぶのは プロコッリー たまねぎ キャ ベツ かぶ					25.3	
ハム		にんじん きゅうり レモン		じゃがいも	サラダあぶら		2.2	
	牛にゅう							
				米			583	にらは、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。今の時期のにらは、 葉がやわらかく、香りが強いので おいしく食べることができます。
たら みそ	牛にゅう	にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし			ドレッシング(大豆)		25.5	
		にら もやし えのきたけ		さとう	ごまあぶら		17.8	
だしかつおぶし ぶた 肉		にんじん ごぼう だいこん ねぎ		じゃがいも			1.8	
	牛にゅう							
				米			597	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。
まぐろ		しょうが えだまめ(大豆)		しらたき さとう	ごま		24.8	
かつおぶし	のり	こまつな にんじん もやし					20.3	
あぶらあげ みそ	だしにぼし	たまねぎ ねぎ		じゃがいも			2.1	
	牛にゅう							
たまご ぶた肉 やきぶ た など(牡蠣)		にんじん グリンピース しいたけ ねぎ		米	サラダあぶら		610	春雨は、細長く透明な見た目が 春雨の雨に似ていることから「春 雨」と呼ばれるようになりました。 じゃがいもや緑豆とうもろこし などのでんぶから作られています。 給食は、緑豆を原料とした春雨を 使っています。
とり肉 ぶた肉 だいず		にら キャベツ たまねぎ しょうが		さとう こむぎこ	サラダあぶら		23.1	
とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ		はるさめ	ごまあぶら ごま		24.3	
	牛にゅう						2.6	
				米 おおむぎ			690	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 あいさつをしていますか。食事前 後のあいさつには、生き物や食事 を留意してくれる人への感謝の 意味が込められています。
ぶた肉	だしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ (ブルー)		じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りん ご・バナナ・カカオ)	サラダあぶら		23.3	
		だいこん きゅうり れんこん しょうが		さとう			19.5	
ヨーグルト		みかん バイナップル		さとう			2.7	
	牛にゅう							
				パン(小麦・乳) はち みつ			729	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。
ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん たまねぎ マッシュルーム (ブルー)		さとう でんぶ	サラダあぶら		26.9	
わかめ こんぶ		にんじん アスパラガス キャベツ		こんにゃく	ドレッシング		24.6	
	牛にゅう	パセリ たまねぎ とうもろこし		ホワイトルウ(小麦)	サラダあぶら		2.9	
	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ギーです

4月		給食献立予定表		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)	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。	
				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
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	一ロメモ	
	18(金)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん			米		580	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。
	主菜 豚肉のしょうが炒め		ぶた肉	しょうが たまねぎ		サラダあぶら	26.7		
	副菜 小松菜とキャベツのおひたし		かつおぶし	こまつな にんじん キャベツ		18.9			
	副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁		だしかつおぶし とうふ みそ たまご	にんじん かんぴょう ねぎ		1.8			
	その他 牛乳			牛にゅう					
21(月)	生揚げ について 知ろう	主食 ごはん			米		661	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、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しりと重く、豆腐のやわらかさもあります。	
		主菜 えびシューマイ(2個)	えび たら	たまねぎ	パンこ どんぶり せとう こむぎこ	サラダあぶら	26.7		
		主菜 生揚げのマーボー炒め	なまあげ みそ ぶた肉	にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ えだまめ(大豆)	せとう どんぶり	サラダあぶら	23.1		
		副菜 パンサンスー		にんじん もやし きゅうり	はるさめ せとう ごまあぶら ごま	1.8			
		その他 牛乳		牛にゅう					
22(火)	かぶ について 知ろう	主食 丸コッペパン			パン(小麦・乳)		656	かぶは、3月～5月と10月～12月の年に2回旬があります。旬のかぶは、やわらかく甘味があります。かぶは、根だけではなく、葉にもビタミンなどの栄養素が多く含まれています。今日は、かぶの根と葉を使ったサラダです。	
		主菜 白身魚フライ	ほき	(ブルーン)	パンこ(大豆) どんぶり こむぎこ	サラダあぶら	26.3		
		副菜 かぶとハムのサラダ	ハム	かぶのは かぶ きゅうり		サラダあぶら	22.3		
		副菜 ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト パセリ たまねぎ セロリ キャベツ	マカロニ じゃがいも ブラウンル(小麦・牛肉・豚肉・大豆・りんご)		2.8		
		その他 牛乳		牛にゅう					
23(水)	豚肉で 疲労回復	主食 ごはん			米		606	豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つ栄養素です。ごはんやパンなどに含まれる糖質を、体の中でエネルギーに変える時に必要な栄養です。	
		主菜 豚肉のチーズおろし煮	ぶた肉	チーズ	しょうが だいこん (みかん・レモン)	サラダあぶら	27.8		
		副菜 もやしのたくあん和え	かつおぶし	にんじん たくあん もやし きゅうり	ごま	20.6			
		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 いんげん たまねぎ キャベツ		2.2		
		その他 牛乳		牛にゅう					
24(木)	春 キャベツを 味わおう	主食 スパゲティミートソース(麺)			スパゲティ	サラダあぶら	733	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。巻きかぶと違ってやわらかく、葉がみずみずしいのが特徴です。今日は、ツナと一緒にサラダでいただきます。	
		主菜 // (ミートソース)	ぎゅう肉 ぶた肉	チーズ	トマト にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ	ブラウンル(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	サラダあぶら		29.1
		主菜 オムレツ	たまご(大豆)		どんぶり	サラダあぶら	25.1		
		副菜 春野菜とツナのサラダ	まぐろ	かぶのは にんじん キャベツ かぶ		サラダあぶら	2.3		
		その他 アセロラゼリー		アセロラ	せとう				
25(金)	旬を 味わおう たけのこ	主菜 たけのこごはん(ごはん)			米		585	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。今しか味わうことができない、生のたけのこの香りと歯ごたえを味わいましょう。	
主菜 // (具)		とり肉 あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ	せとう	サラダあぶら	29.8			
主菜 赤魚の西京焼き		メタケ みそ せらチン		せとう		17.1			
副菜 にらのかきたま汁		だしかつおぶし たまご	にら ねぎ	じゃがいも どんぶり		2			
その他 牛乳			牛にゅう						
28(月)	チンゲン サイにつ いて知ろう	主食 和風ビビンバ丼(ごはん)			米		582	中国野菜のチンゲンサイは、シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあります。煮たり炒めたりしても形が崩れないのが特徴で、中華料理の他、どんな料理にも合う野菜です。	
		主菜 // (具)	ぶた肉 あぶらあげ	にんにく しょうが ごぼう しいたけ	しらたき せとう	サラダあぶら ごま	23.6		
		副菜 チンゲンサイともやしのナムル		チンゲンサイ にんじん もやし		ごまあぶら	20.8		
		副菜 キャベツの中華スープ	ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ		ごまあぶら	2.1		
		その他 牛乳		牛にゅう					