4月給		給食献立予定表	使用食 おもに体をつくる		品 ()は食品に含まれるア おもに体の調子を 整えるみどり	ンルゲンです おもに エネルギーの もとになる きいろ		エネ ル ギー (kcal) たん	さんげつ さんだて 今月の献立のねらい はるの かぐみ あ まみを味わう食事
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。			魚·肉·卵 大豆製品	学・教・教教品・ ・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	菜・パン・ めん・いも	油・パター ごま	ため ぱく質 (g) 脂質	※ 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)	ピタミン・無機質	炭水化物	脂質	(g) 塩分 (g)	ーロメモ
8(火)		主食	あずき			米 もち米		647	ざいこうせい 在校生のみなさん、進級おめて
	進級祝い	ごま塩	>				≎≇	26.9	とうございます。今年度も給食を
		主菜 鶏肉のから揚げ	とり肉		しょうが にんにく	でんぷん	サラダあぶら	24.3	しっかり食べて、元気にがんばり
	STATE	^{副菜} キャベツのごまみそ和え	みそ		にんじん もやし キャベツ	さとう	ಪ≇.	2.0	ましょう。 tekth あか いろ 「赤飯」の赤い色には、邪気を
		副菜 なるとのすまし汁	だしかつおぶし なると とうふ		こまつな しめじ				はら払うという意味があるといわれ、
		その他 きゃ うにゅう		牛にゅう					いわ ごと りょうり 祝い事の料理の1つです。
9(水)		主食 ごはん				*		604	テジは、韓国語で「豚」を意味
	テジ プルコギ	^{主菜} テジプルコギ	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	ます。プルコギは、韓国の代表的
		^{副菜} だいこんときゅうりの中華漬け			だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	22.0	りょうり したあじっつ にく やな料理で、下味を付けた肉に里
	とは?	^{副菜} チンゲン菜と豆腐のたまごスープ	とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ えのきたけ	てんぶん		2.0	菜を入れて煮たり焼いたりしたのです。プルコギパンという専門
	# # #	その他 生乳		牛にゅう					のです。フルコギバンという等が
	11 - 12								いそうです。
0(木)		とちおとめクリームサンド(コッペパン)				パン(小麦·乳)		679	はるやさい 春野菜とは、新じゃがいも・新
	はるやさい 春野菜を	ま食 (クリーム)		牛にゅう	いちご パイナップル みかん	さとう	クリーム	24.2	まねぎ·春キャベツなどを指しま
	い味わおう	主薬 春野菜のスープ煮	とり肉		にんじん かぶのは ブロッコリー たまねぎ キャ ベツ かぶ			25.3	す。春に収穫できる、栄養をた
	,,,,,,	製業 マセドアンサラダ	<i>/</i> /4		にんじん きゅうり レモン	じゃがいも	サラダあぶら	2.2	ぷり蓄えた生命力あふれる野
		その他 生乳		牛にゅう					です。春にしか味わえない野菜 たの 楽しんでください。
l (金)	1.*/	主命ではん				*		583	いちねんじゅう にらは、一年中スーパーなど
*	りゅん 旬を 味わおう にら	^{主菜} たらのみそマヨ焼き	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	
		副菜 にらの和え物			にら もやし えのきたけ	さとう	ごまあぶら		のは、春です。今の時期のにら
		副菜 五目汁	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	葉がやわらかく、香りが強いの
		その他 牛乳		牛にゅう					おいしく食べることができます。
4(月)		主食 おさかな丼(ごはん)				*		597	1 1X/10 1X (100 4 11 1 100 1
	まいにちて 毎日出る ぎゅうにゅう 牛乳	^{主菜} // (具)	まぐろ		しょうが えだまめ(大豆)	しらたき さとう	ಪ≇.	24.8	ます。牛乳には、骨や歯を丈夫
		□※ 小松菜ともやしの磯香和え	かつおぶし	o)	こまつな にんじん もやし			20.3	してくれるカルシウムがたくさん はい 入っています。体をつくるたんに
		^{副菜} じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	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	人っています。体をつくるたんに にっ おお 質も多いので、成長期のみなる
		その他 生乳		牛にゅう					たいせっ しょくひん にはとても大切な食品です。
15(火)	春雨に ついて 知ろう	^{主食} チャーハン	たまご ぶた肉 やきぶ た なると (牡蠣)		にんじん グリンビース しいたけ ねぎ	*	サラダあぶら	610	はるさめ、ほそながとうめい。みめ、春雨は、細長く透明な見た目
		** 揚げぎょうざ(1~3年2個、4~6年3個)	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	はる あめ に 春の雨に似ていることから「春 ^{ささめ よ} 雨」と呼ばれるようになりました
		副業 春雨入りわかめスープ	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	じゃがいもや緑豆という豆など
									でんぷんから作られています。 うしょく りょくとう げんりょう はるさめ 食は、緑豆を原料とした春雨を
		その他 牛乳		牛にゅう				2.6	使っています。
16(水)		主食 ポークカレーライス (麦ごはん)				米 おおむぎ		690	きょう ねんせい きゅうしょくはじ 今日から1年生の給食が始ま
	にゅうがく 入学 いわ 祝い	^{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 (プルーン)	じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りん ご・パナナ・カカオ)	サラダあぶら	23.3	ます。みなさんは、きちんと食事
		副菜 チ作り福神漬け			だいこん きゅうり れんこん しょうが	さとう		19.5	あいさつをしていますか。食事 んご 後のあいさつには、生き物や食
		その他 フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト	みかん パイナップル	さとう		2.7	後のあいさつには、生き物やも ようい を用意してくれる人への感謝の
		その他 牛乳		牛にゅう					意味が込められています。
7(木)	旬を ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	^{主食} はちみつパン				パン(小麦·乳) はち みつ		729	アスパラガスの名前の由来に
		^{主菜} ハンバーグトマトソース	ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん たまねぎ マッシュルーム (プルーン)	さとう でんぷん	サラダあぶら	26.9	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
		副菜 こんにゃくサラダ		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	このアスパラギンは体内でアスラギン酸に変わり、疲れをとる
		^{副薬} コーンポタージュ		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	にも効果があります。春先に出
								1	ものが一番栄養価が高いそう
10	1	その他 牛乳		牛にゅう	ĺ			1	す。

			使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです					エネ	こんげつ こんだて
4月		給食献立予定表	おもに体をつくる		おもに作の調子を 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		ル ギー (kcal) たん	今月の献立のねらい 春の意みを味わう食事
-		石橋北小学校 新たに発症した場合は、学校にお知らせください。	かなにく たまご 魚・肉・卵 たいず せいひん 大豆製品	だったのうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ ござかな かい 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	業・パン・ めん・いも	かぶら 油・パター ごま	たん ぱく質 (g) 脂質	※ 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)	ピタミン・無機質	炭水化物	脂質	(g) 塩分 (g)	ーロメモ
18(金)		主食 ごはん				*		580	まいつき にち しょくいく ひ 毎月19日の「食育の日」にちな
	しもつけ	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	しもつけし きゅうしょく にちぜ み、下野市の給食では、19日前
	いっぱい day	^{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	後に「しもつけいっぱいday」を もう しもつけし とちぎけん しょくざい 設け、下野市や栃木県の食材を
8 3	day	^{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	設け、下野中や栃木県の食材を つか きゅうしょくだ たくさん使った給食を出します。
	N ₀	その他 生乳		牛にゅう					あじ た 味わって食べましょう。
21(月)	生揚げ	^{主食} ごはん				*		661	なまあ 生揚げは、厚揚げとも呼ばれて
		主菜 えびシューマイ(2個)	えび たら		たまねぎ	パンこ でんぷん さと う こむぎこ	サラダあぶら	26.7	います。豆腐を油で揚げたもので
	について	^{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)	さとう でんぷん	サラダあぶら	23.1	すが、油揚げとは違い、中に豆腐
	知ろう	副菜 バンサンスー			にんじん もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	1.8	しりと重く、豆腐のやわらかさもあ
		その他 生乳		牛にゅう				1	ります。
22(火)		主意 丸コッペパン				パン(小麦・乳)		656	かぶは、3月~5月と10月~12
	かぶ	主業 白身魚フライ	ほき		(ブルーン)	パンこ(大豆) でんぷ	サラダあぶら	26.3	がっねん 月の年に2回旬があります。旬の
	について					んこむぎこ		_	かぶは、やわらかく甘味がありま
	知ろう	^{副菜} かぶとハムのサラダ	//4		かぶのは かぶ きゅうり	マカロニ じゃがいも	サラダあぶら	22.3	す。かぶは、根だけではなく、葉に まいようそ おお ふく
		^{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	ブラウンルウ (小麦・牛 肉・豚肉・大豆・りん ご)		2.8	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
		その他 生乳		牛にゅう					と葉を使ったサラダです。
23(水)	豚肉で	^{主食} ごはん				*		606	ぶたにく ふく
	疲労回復	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	豚肉に含まれるビタミンBIは、 ひろうかいなく やくだ むなづき 疲労回復に役立つ栄養素です。
		^{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		∵#	20.6	版の回復に仅立っ木後系です。 ふく ごはんやパンなどに含まれる糖
	P	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	しつ からだ なか 質を、体の中でエネルギーに変え
		その他 生乳		牛にゅう					とき ひつよう かいよう る時に必要な栄養です。
24(木)		^{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	はる 春キャベツは、新キャベツとも呼
	as 春	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	ブラウンルウ(小麦・牛 肉・大豆・豚肉・りんご)	サラダあぶら	29.1	ばれ、3~5月に収穫されます。巻
	キャベツを	^{主菜} オムレツ	たまご(大豆)			てんぶん	サラダあぶら	25.1	きがふっくらとしていてやわらか
	味わおう	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	く、葉がみずみずしいのが特徴で
	(FEE)	^{その他} アセロラゼリー			アセロラ	さとう			す。 _{きょう} 今日は、ツナと一緒にサラダで
		その他 ** ** ** ** ** ** ** **		牛にゅう					いただきます。
25(金)		たけのこごはん (ごはん)				*		585	たけのこは春にとれるので、生
	しゅん 旬を	主食 ————————————————————————————————————	とり肉 あぶらあげ		にんじん たけのこ しいたけ	さとう	サラダあぶら	29.8	で食べられるのはこの時期だけ
	味わおう	// (具)	メヌケ みそ ゼラチン			さとう		17.1	です。
	たけのこ	^{主菜} 赤魚の西京焼き						_	をは、たけのこごはんにしまし かま あし た。今しか味わうことのできない、
		^{副菜} にらのかきたま汁	だしかつおぶし たまご		ics as	じゃがいも でんぷん		2	なま生のたけのこの香りと歯ごたえを
		その他 牛乳		牛にゅう					^{あじ} 味わいましょう。
28(月)		主食 和風ビビンバ丼(ごはん)				*		582	************************************
	チンゲン	^{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 さとう	サラダあぶら ごま	23.6	中国 野来のテンケンりては、
	サイにつ いて知ろう	^{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	ませ 甘みがあります。煮たり炒めたり
	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	^{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	かたちくず しても形が崩れないのが特徴で、
	1	その他 半乳		牛にゅう				1	ちゅうかりょうり ほか りょうり 中華料理の他、どんな料理にも あっ野菜です。
L			Ī	1	Ĩ	1	i .	1	i .