

3月

# 給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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
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
-----------------	--------------	-----------	-----------	------

こんげつ こんだて  
今月の献立のねらい  
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)	タッカルビとは?	主食 ごはん 主菜 タッカルビ 副菜 野菜の中華和え 副菜 春雨スープ その他 牛乳				米		605				タッカルビは韓国料理のひとつで、「タッ」は鶏肉、「カルビ」はあばら肉という意味です。本場では、もっと辛い味付けで食べるそうです。にんにくやしょうが、にらなどスタミナがつく食材を使っています。
3(火)	ひな祭り行事食	主食 五目ちらし寿司 (錦糸たまご) // (小袋きざみのり) 主菜 鮭の西京焼き 副菜 菜の花と湯波のすまし汁 その他 ひなあられ その他 牛乳				米 さとう	サラダあぶら	589				ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひなあられやひしもちに使われる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。
4(水)	豚肉で元気いっぱい	主食 ごはん 主菜 豚肉のスタミナ炒め 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 牛乳				米		579				豚肉には、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。野菜も残さず食べましょう。
5(木)	アーモンドについて知ろう	主食 スパゲティミートソース(スパゲティ) 主菜 // (ミートソース) 副菜 アーモンドサラダ その他 デコポン その他 牛乳				スパゲティ	サラダあぶら	645				アーモンドは西アジアが原産で、果肉ではなく、大きくて固い種を食べます。アーモンドの脂肪には血液をサラサラにする働きがあります。たんぱく質、ビタミン、ミネラルなども含んでいます。
6(金)	給食のカレー	主食 チキンカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (チキンカレー) 副菜 手作り福神漬 その他 フルーツ和え その他 牛乳				米 大麦		712				今日は人気メニューのカレーです。給食では、鶏肉をオープンで焼き、香ばしさをだしています。また、調味料やルウの配合など、いろいろな工夫をしています。味わって食べましょう。
9(月)	春巻きについて知ろう	主食 ごはん 主菜 生揚げのオイスターソース 副菜 春巻き 副菜 どうもろこしとたまごのスープ その他 牛乳				米		721				春巻きは、豚肉や野菜を炒めて作った具を、小麦粉で作った皮で巻き、油で揚げて作る中国の料理です。春に新しく芽吹く野菜を使って作られたことからこの名前がついたそうです。
10(火)	うどについて知ろう	主食 ごはん 主菜 どうふの和風ハンバーグ 副菜 うどのきんぴら 副菜 じゃがいものみそ汁 その他 牛乳				米		586				うどは、日本が原産の山菜で、3月～4月が旬です。さわやかな香りと、シャキシャキとした食感が特徴です。食物せんいが含まれているので、おなかの調子を整えるはたらきがあります。栃木県の生産量は全国トップクラスです。

# 3月 給食献立予定表

## 下野市立 石橋小学校

※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)	こんげつ こんだて 今月の献立のねらい はる おとず 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。	
		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
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	一口メモ
11(水)	切り干し大根について知ろう	主食	豚肉と切り干し大根のピビンバ丼(ごはん)				米		618 25.9 22.6 2.3 切り干し大根は、大根の水分のほとんどを乾燥させることで、カルシウムなどの栄養素とうま味がぎゅっとつまっています。歯ごたえもあるので、よくかんで食感をたのしみましょう。
		主菜	// (具)		ぶた肉 あぶらあげ		にんにく しょうが きりぼしだいこん しいたけ	さとう ごまあぶら ごま サラダあぶら	
		副菜	// (ナムル)				にんじん もやし きゅうり	ごまあぶら	
		副菜	中華風たまごスープ		とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ えのきたけ	てんぷん	
		その他	牛乳			牛にゅう			
12(木)	春野菜について知ろう	主食	黒糖チーズサンド				パン(小麦・乳) くらざとう		648 32.0 23.8 3.2 春にとれる野菜は、鮮やかな緑色をしているものが多く、その新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。今日はキャベツやかぶなどの春野菜を使ったスープです。
		主菜	白身魚のハーブ焼き		たら		パジル にんにく	サラダあぶら	
		副菜	大根のサラダ				にんじん だいこん きゅうり	ドレッシング(りんごレモン)	
		副菜	春野菜のスープ		ウインナー		にんじん かぶのは ブロccoli たまねぎ キャベツ かぶ		
		その他	牛乳			牛にゅう			
13(金)	たまご料理を味わおう	主食	親子丼(ごはん)				米		690 29.8 22.7 2.5 今日は、鶏肉とたまごを使った親子丼です。たまごには、質の良いたんぱく質や脂質やビタミン、無機質などのいろいろな栄養素が含まれています。
		主菜	// (具)		とり肉 たまご		たまねぎ グリンピース	さとう てんぷん	
		副菜	野菜ののり和え			のり	こまつな もやし にんじん	ごまあぶら	
		副菜	なめこ汁		とうふ みそ	だしにぼし	にんじん なめこ ねぎ		
		その他	県産乳ヨーグルト			ヨーグルト			
16(月)	小松菜について知ろう	主食	ごはん				米		595 26.7 14.5 1.8 小松菜は、1年に4~5回収穫できるため、年間を通して販売されています。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	いかのねぎ塩焼き		いか		しょうが にんにく ねぎ	さとう ごまあぶら	
		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	てんぷん ごまあぶら ごま	
		副菜	みそ風味肉じゃが		ぶた肉 みそ		にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ	こんにやく じゃがいも さとう	
		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		705 28.2 26.0 2.0 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よ。
		主菜	鶏肉のから揚げ		とり肉		しょうが にんにく	てんぷん サラダあぶら	
		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	
		副菜	なるとのすまし汁		だしかつおぶし なるど とうふ		しめじ ねぎ にんじん		
		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			
		その他							
19(木)	しもつけいっぱいday	主食	いちごバタートースト			いちご	パン(小麦・乳) グラニューとう	バター	646 24.2 20.8 2.2 今年度最後のしもつけいっぱいdayです。地元食材を味わいましょう。栃木県は、いちごとかんぴょうの生産量が全国1位です。
		主菜	かんぴょう入りチキンピーンズ		とり肉 だいず		にんじん かんぴょう トマト たまねぎ	じゃがいも さとう	
		副菜	こんにやくサラダ				だいこん きゅうり とうもろこし	こんにやく ドレッシング(レモン)	
		その他	牛乳			牛にゅう			
23(月)	春を告げる魚めばる	主食	ごはん				米		590 28.1 16.7 2.1 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りました。春の初め頃にとれる代表的な魚であるため「春告魚」とも呼ばれています。今日は、今年度の給食、最終日です。春休みも規則正しい食生活を送り、元気に新学期を迎えましょう。
		主菜	めばるの照り焼き		めばる			さとう	
		副菜	もやしと豚肉の炒め物		ぶた肉		チンゲンサイ にんにく もやし しょうが	てんぷん サラダあぶら	
		副菜	根菜のごま汁		とうふ みそ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも ごま	
		その他	牛乳			牛にゅう			