



給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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)
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	

今月の献立のねらい

元気な体をつくる食事

※ 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		一口メモ
1(木)	新茶の 季節です	主食 わかめごはん		わかめ		米 さとう		611	新茶とは、その年の最初に生育した新芽でつくったお茶のことです。立春から八十八夜に旬を迎えます。今日は、ちくわの衣に抹茶を入れ、色鮮やかなお茶の色に仕上げました。
		主菜 ちくわの抹茶揚げ(1~3年1個・4~6年2個)	ちくわ		まっचा	米こ	サラダあぶら	23.1	
		副菜 小松菜とツナのごま和え	まぐろ		こまつな にんじん キャベツ	さとう	ごま	21.0	
		副菜 たまねぎと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん さやいんげん たまねぎ			2.6	
		その他 牛乳		牛にゅう					
2(金)	こどもの日 行事食	主食 ごはん				米		643	5月5日はこどもの日です。柏もちを包んでいる柏の葉は、新しい芽が出ないと古い葉が落ちないことから、代々家が栄えるという縁起のよい和菓子です。若竹汁には、たけのこのようにすくすく育ってほしいという願いがこめられています。
		主菜 ぶりの薬味ソースかけ	ぶり		さやいんげん にんにく しょうが ねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら	29.6	
		副菜 もやしときゅうりのたくあん和え	かつおぶし		にんじん もやし たくあん きゅうり		ごま	19.8	
		副菜 若竹汁	だしかつおぶし どうふ	わかめ	にんじん たけのこ			2.2	
		その他 柏もち	あずき			うるちまい さとう			
		その他 牛乳		牛にゅう					
7(水)	給食から誕生した キムタクごはん	主食 キムタクごはん	ぶた肉		はくさいキムチ(りんご) たくわん ねぎ	米	サラダあぶら	622	キムタクごはんは、長野県の学校栄養士が、もっと漬物食べてほしいと考えて作った料理です。キムチの辛さと、たくあんの甘みがごはんにあい、たくあんの食感も楽しめる人気の混ぜごはんです。
		主菜 生揚げの中華ソース	なまあげ とり肉 みそ(牡蠣)		さやいんげん しょうがにんにく ねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら スープ(ごま油)	25.7	
		副菜 たまごと春雨のスープ	たまご		にんじん チンゲンサイしいたけ たけのこ	はるさめ でんぶん	ごま スープ(ごま油)	21.8	
		その他 マスカットゼリー			ぶどう	さとう		2.7	
		その他 牛乳		牛にゅう					
8(木)	チリコンカンはどこ料理?	主食 ガーリックトースト			パセリにんにく	パン(小麦・乳)	バター サラダあぶら	654	チリコンカン、アメリカのテキサス州で生まれた料理です。ひき肉と玉ねぎ、トマト、豆をチリパウダーで味つけて作ります。アメリカでは、スポーツ観戦の時などには欠かせない人気料理だそうですよ。
		主菜 チリコンカン	だいたいず あかいんげん まめ ぶた肉		にんじん トマト バジル にんにく たまねぎ(ブルーネ)	ルウ(カカオ)	サラダあぶら	26.6	
		副菜 海藻サラダ		わかめ こんぶ	にんじん きゅうり だいこん		ドレッシング(レモン)	27.9	
		その他 牛乳		牛にゅう				2.5	
9(金)	和食の定番 肉じゃが	主食 ごはん				米		656	肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ和食の代表的な料理です。肉は関西では牛肉、関東では豚肉を使うことが多いようです。給食では、豚肉を使っています。
		主菜 いわしフライ・ソース	いわし		(ブルーネ)	パンこ こむぎこ	サラダあぶら	25.8	
		副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え			にら にんじん もやし		ごまあぶら	20.9	
		副菜 肉じゃが	ぶた肉 だしかつおぶし		にんじん さやいんげん たまねぎ	しらたき じゃがいも さとう	サラダあぶら	1.3	
		その他 牛乳		牛にゅう					
12(月)	ヨーグルトの栄養について	主食 チキンカレーライス(麦ごはん)				米 大むぎ		726	ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌は、悪い菌が増えるのをおさえてくれたり、お腹の調子を整えて病気から体を守る働きがあります。また、成長期に必要なカルシウムも豊富に含まれています。
		主菜 //	とり肉		にんじん にんにく たまねぎ(ブルーネ)	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	23.5	
		副菜 大根とハムのサラダ	ハム		だいこん きゅうり		サラダあぶら	26.2	
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト				2.6	
		その他 牛乳		牛にゅう					
13(火)	牛乳のはたらきを 知ろう	主食 ごはん				米		605	給食では、毎日牛乳が登場します。それは、牛乳には成長期に必要な骨や歯を作るカルシウムの量が多いことと、カルシウムの吸収が良いためです。毎日飲んで、カルシウムの骨貯金をしましょう。
		主菜 白身魚フライのチリソースがけ	たら だいたいず		トマト にんにく しょうが ねぎ	パンこ こむぎこ さとう	サラダあぶら	23.4	
		副菜 小松菜ともやしのナムル			こまつな にんじん もやし	さとう	ごまあぶら	17.4	
		副菜 ワンタンスープ	とり肉		にんじん にら えのきたけ ねぎ	ワンタン	サラダあぶら スープ(ごま油)	2.2	
		その他 牛乳		牛にゅう					
14(水)	豚肉で疲労回復	主食 ごはん				米		572	豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲れをとるのに役立つビタミンです。にらや、にんにくなどと一緒に食べると、効果が高まります。ぶた肉と野菜、どちらもしっかり食べましょう。
		主菜 豚肉のスタミナ炒め	ぶた肉		にんじん ビーマン にら しょうが たまねぎ しめじ にんにく	さとう でんぶん	サラダあぶら ごま	24.0	
		副菜 昆布和え		こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ		ごまあぶら	18.5	
		副菜 美だくさんみそ汁	どうふ みそ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく	サラダあぶら	1.8	
		その他 牛乳		牛にゅう					
15(木)	にんにくの パワー	主食 ミニはちみつパン				パン(小麦・乳) はちみつ さとう		723	にんにくの香りのもとになっているのが、「アリシン」です。食べると疲れをとり、体を元気にしてくれる効果があります。古代エジプトのピラミッド建設でも労働者たちが、疲れをとるために食べていたそうです。
		主菜 キャベツのペペロンチーノスパゲッティ	ペーコン		パセリ とうがらし にんにく キャベツ	スパゲティ	サラダあぶら	29.7	
		主菜 トマトオムレツ	たまご とり肉		トマト たまねぎ	でんぶん	サラダあぶら	27.0	
		副菜 大豆のサラダ	だいたいず えだまめ(大豆)		にんじん きゅうり とうもろこし	さとう	サラダあぶら	2.5	
		その他 アーモンド小魚	さかな(いわし)				アーモンド		
16(金)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん				米		698	今月の「しもつけいっぱいday」は、下野市産の鶏肉を給食室で衣をつけて揚げたものに大根を使った和風のたれをかけて作りました。調理員さんがていねいに手作りしました。味わって食べましょう。
		主菜 下野鶏の和風おろしソースがけ	とり肉				サラダあぶら	25.8	
		副菜 かんぴょうとツナのサラダ	まぐろ		かんぴょう きゅうり		ドレッシング(大豆)	30.5	
		副菜 小松菜と豆腐のみそ汁	どうふ みそ	だしにぼし	にんじん こまつな ねぎ			1.9	
		その他 牛乳		牛にゅう					

小学生(3~4年生)一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2~32.5g 脂質14.5g~21.6g 塩分2.0g未満

5月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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 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

今月の献立のねらい
元気な体をつくる食事
※ 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
19(月)	あじを 味わおう	主食 ごはん				米		522	あじは、くせがない魚で、味がいいので「あじ」という名前になったという説があります。目が大きく、尾びれのところに「ぜいご」と呼ばれるギザギザしたとげのあるうろこがついているのが特徴です。
		主菜 あじのピリ辛焼き	あじ		にんにく しょうが		ごまあぶら	24.6	
		副菜 もやしの香味炒め			パプリカ チンゲンサイ しょうが にんにく もやし		サラダあぶら	15.1	
		副菜 豆腐とたまごの中華風スープ	とうふ たまご		にんじん こまつな えのきたけ	てんぷん	ごまあぶら スープ(ごま油)	2.2	
		その他 牛乳		牛にゅう					
20(火)	楽しい給食時間にしよう	主食 メンチカツチーズバーガー(丸パン)				パン(小麦・乳)		597	給食では、いろいろな食べ物や料理が出ますが、給食の時間は、ただ食事をするだけの時間ではありません。食事のマナーや食べ物について学びながら、みんなで仲良く食べる時間でもあります。みんなで協力して、楽しい時間になるようにしましょう。
		主菜 // (メンチカツ)	ぶた肉 とり肉 だいず		たまねぎ	パンこ てんぷん さとう	サラダあぶら	22.8	
		// (ボイルキャベツ)			キャベツ			19.7	
		副菜 // (スライスチーズ)		チーズ				2.5	
		// (小袋ソース)			(りんご)				
		副菜 アルファベットマカロニスープ	ウインナー		にんじん こまつな たまねぎ	じゃがいも マカロニ			
		その他 牛乳		牛にゅう					
21(水)	かぶについて知ろう	主食 ごはん				米		591	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が多く含まれています。今日は、かぶの根と葉を使ったみそ汁です。
		主菜 豚肉のごまだれ炒め	ぶた肉			さとう	ごまあぶら ごま	26.7	
		副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え		ちりめんじゃこ	こまつな にんじん キャベツ うめ(りんご)			20.7	
		副菜 かぶと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし わかめ	にんじん かぶのは かぶ			2.0	
		その他 牛乳		牛にゅう					
22(木)	みずみずしい新じゃがを味わおう	主食 食パン				パン(小麦・乳)		621	じゃがいもは、普通しばらく保存したものが出荷されますが、新じゃがは掘りたてをすぐ出荷したものです。保存したじゃがいもがホクホクとしているのにくらべ、新じゃがは皮がとてもうすく、みずみずしいのが特徴です。
		とちあいかいちごジャム				ジャム(いちご)		27.5	
		主菜 もろの香草パン粉焼き	もろ	チーズ	バジル にんにく	パンこ	サラダあぶら	19.9	
		副菜 新じゃがとアスパラのサラダ			アスパラガス きゅうり レモン	じゃがいも	ドレッシング(大豆)	2.8	
		副菜 千切り野菜スープ	ベーコン		にんじん キャベツ たまねぎ				
		その他 牛乳		牛にゅう					
23(金)	春雨について知ろう	主食 ごはん				米		629	春雨は、細長く、透明な見た目が春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。給食では、コシが強くつるつとした食感が特徴の緑豆が原料の春雨を使っています。
		主菜 えびシューマイ(2個)	えび たら		たまねぎ	パンこ てんぷん さとう こむぎこ	サラダあぶら	24.9	
		主菜 マーボー豆腐	とうふ みそ ぶた肉		グリーンピース しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	てんぷん さとう	サラダあぶら	19.3	
		副菜 チンゲン菜と春雨の中華サラダ			チンゲンサイ にんじん もやし	さとう はるさめ	サラダあぶら ごま	2.2	
		その他 牛乳		牛にゅう					
26(月)	甘みたっぷり新玉ねぎ	主食 ごはん				米		591	玉ねぎは、一年中出回っていますが、新玉ねぎと呼ばれるのは、今の時期、収穫してすぐ出荷した玉ねぎのことです。新玉ねぎは、水分が多く、甘みがあるのが特徴です。今日は、ハンバーグのソースに使っています。
		主菜 ハンバーグ新玉ねぎソース	ぶた肉 とり肉 だいず		たまねぎ にんにく	てんぷん さとう	サラダあぶら	25.0	
		副菜 小松菜のからし和え			こまつな にんじん もやし			19.8	
		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 さやいんげん キャベツ			2.0	
		その他 牛乳		牛にゅう					
27(火)	トマトについて知ろう	主食 黒糖ロールパン				パン(小麦・乳) 黒ざとう		711	トマトをたくさん食べる国、イタリアには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトは緑から赤に熟していくうちに栄養が増えていくため、これを食べることとて病気になるににくいと考えたようです。
		主菜 豆とソーセージのトマト煮	ウインナー とり肉 あかいんげんまめ ひよこまめ		にんじん トマト たまねぎ (ブルーン)	じゃがいも さとう	サラダあぶら	25.4	
		副菜 アーモンドサラダ			パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダあぶら アーモンド	23.4	
		その他 アセロラゼリー			アセロラ	砂糖		2.5	
		その他 牛乳		牛にゅう					
28(水)	ホイコーローについて知ろう	主食 ごはん				米		591	ホイコーローは、中華料理のひとつで、豚肉のみそ炒めのことです。漢字では、回す鍋の肉と書きます。一度調理したものを再び鍋に戻して調理するという意味があります。
		主菜 焼ギョーザ(1～3年1個4～6年2個)	ぶた肉 とり肉 だいず		にら キャベツ たまねぎ しょうが	てんぷん さとう こむぎこ	サラダあぶら	25.3	
		副菜 ホイコーロー	ぶた肉 (牡蠣)		にんじん ビーマン しょうが にんにく たけのこ キャベツ	さとう てんぷん	サラダあぶら	17.2	
		副菜 もずくのたまごスープ	とうふ たまご	もずく	にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ	てんぷん	スープ(ごま油)	2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
29(木)	昆布の栄養について知ろう	主食 ごはん				米		624	昆布には、鉄やカルシウムなどの無機質が含まれています。また、食物せんいも多く含まれています。よくかんで食べることで体に栄養が吸収しやすくなります。しっかりかんで食べましょう。
		主菜 さばのカレーじょうゆ焼き	さば		たまねぎ			25.8	
		副菜 切り昆布煮	あぶらあげ さつまあげ	こんぶ	にんじん	しらたき さとう	サラダあぶら	23.4	
		副菜 さつま汁	だしかつおぶし とり肉 とうふ みそ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	サラダあぶら	2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
30(金)	大豆ミートを味わおう	主食 大豆ミートの和風ビビンバ丼(ごはん)				米		546	今日のビビンバ丼は、豚のひき肉と一緒に大豆100%からできた大豆ミートを使って作りました。大豆ミートは、見た目や食感はお肉とほとんど変わりません。今後、SDGsや健康面からも注目される食材です。
		主菜 // (具)	ぶた肉 だいず 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	21.6	
		副菜 きゅうりの浅漬け			にんじん きゅうり だいこん しょうが			15.0	
		副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	だしにぼし わかめ	にんじん こまつな ねぎ	じゃがいも		1.9	
		その他 牛乳		牛にゅう					

小学生(3～4年生)一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2～32.5g 脂質14.5g～21.6g 塩分2.0g未満