

3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					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 もとなるきいろ					
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	
2(月)	畑の肉大豆	主食 下野市産米のご飯 主菜 50回混ぜて食べよう!納豆 副菜 ちくわとこんにやくのきんぴら 副菜 豚汁 その他 牛乳						631 27.0 20.8 1.8	納豆の原料となる大豆には「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。小さな粒の中に、体を元気にするパワーがたくさん入っています。50回混ぜた納豆を食べてパワーをつけましょ
3(火)	ひな祭りの行事食	五目ちらし寿司(下野市産米のすめし) // (具) 厚焼きたまご 梅かまぼこで春を感じるすまし汁 ひなあられ 牛乳						609 26.5 15.8 2.3	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、緑は健康と雪げけ後の木々の芽吹きを表しています。
4(水)	毎日出る牛乳	主食 下野市産米のご飯 主菜 鶏肉の西京焼き 副菜 昆布和え 副菜 根菜のみそ汁 牛乳						586 26.6 17.7 2.0	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、成長期の皆さんにぴったりの食品です。
5(木)	生揚げについて知ろう	主食 下野市産米のご飯 主菜 豚肉と生揚げの中華味噌炒め 副菜 揚げにまんじゅう(1~3年1個4~6年2個) 牛乳						706 23.4 28.9 2.5	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、味噌味の炒め物です。
6(金)	給食のカレー	主菜 まぐろのカツカレー(下野市産米を使ったまご飯) // (カレー) // (まぐろのカツ) 千切りキャベツとチーズの手作りドレッシングサラダ 牛乳	NEW					701 21.4 25.0 2.9	人気メニューのカレーは、じっくり玉ねぎを炒めたり、調味料やルー、スパイスの配合などいろいろな工夫をしています。今日はリッチにマグロのカツと一緒に食べるカツカレーです。
9(月)	もろを食べて	主食 下野市産米のご飯 副菜 いわしの照り焼きたれかけ 副菜 もやしの和風サラダ すまし汁 牛乳						621 26.6 16.8 1.9	もろは「ネズミザメ」のことを言い、栃木県ではモロという呼び名があります。モロの切身は、骨がなく柔らかいので、煮物にしたり焼いたりしても食べやすい魚です。
10(火)	日本一とちぎの「いちご」	主食 手作りいちごのバタートースト 主菜 大根とツナのマリネ 副菜 千切り野菜のたまごスープ 牛乳						592 21.7 23.0 2.3	栃木県は、全国一のいちごの生産量です。栃木県には「いちご研究所」があり、新しいいちごの品種が研究開発されています。
11(水)	小松菜について知ろう	主食 下野市産米のご飯 主菜 カルシウムとたんぱく質たっぷりのいわしのごまみそ煮 副菜 小松菜の炒め物 今日のみそ味で仕上げられ☆みその香りが美味しい肉じゃが 牛乳						668 25.0 22.9 1.6	小松菜は、1年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。野菜の中ではカルシウムが多いことも特徴です。今日はきゃべつと一緒に炒めます。モリモリ食べましょう。

1年に1回

3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			エネルギー (kcal)
おもに体をつくる	おもに体の調子を	おもにエネルギーの	
あか	整えるみどり	もとになる	たんぱく質 (g)
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
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  
はる 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)	一ロメモ
12(木)	切り干し大根について知ろう	主食 豚肉と食物繊維たっぷりの切り干し大根で作るピピンパ井(下野市産米のご飯) 主菜 // (具) 副菜 手作り中華ドレッシングが美味しいもやしのナムル 副菜 中華スープ その他 牛乳						602	24.7	22.1	2.0	だいこんの約90%は水分です。切り干し大根は、その水分のほとんどを乾燥させることで、栄養素とうま味がギュッとつままった食品に変化します。菌ごたえもあるのでよくかんで食べましょう。
13(金)	かぶについて知ろう	主食 下野市産米で作る菜飯 主菜 生揚げのお好み焼き風ソースがらめ 副菜 大阪漬 副菜 柔らかな食感がくせになるかも?かぶのみそ汁 その他 牛乳						641	21.4	20.9	3.2	かぶは、白い部分が淡色野菜、葉の部分が緑黄色野菜に分類されます。白い部分にはビタミンCが、葉にはカルシウムや鉄が含まれています。
16(月)	ひじきについて知ろう	主食 下野市産米を使ったひじきのませご飯 主菜 おひたし 副菜 手作り肉団子と白菜のみそ汁 その他 牛乳						622	26.6	20.0	2.1	乾物のひじきは、水に20分ほど浸しておくで5~6倍になります。今日は、ほかの材料と一緒に油で炒めて甘辛く味付けしたものを炊き立てのご飯に混ぜたひじきのませご飯を作ります。
17(火)	卒業祝い献立	主食 下野市産米を使ったお赤飯 ごま塩 主菜 鶏肉のから揚げ甘酢たれかけ 副菜 ほうれん草のごまみそ和え 副菜 お祝いすまし汁 1年に1回 その他 お祝いデザート 1年に1回 副菜 牛乳						734	28.1	24.6	2.8	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、今日はお米に小豆をまぜて炊きあげました。6年生にとって、クラスのお友達や先生と食べる給食は今日が最後ですね。楽しく食べましょう。
18(水)	卒業式											
19(木)	しもつけいっぱいday	主食 ふわり仕上げる下野鶏の親子丼(下野市産米のご飯) 主菜 // (具) 副菜 味付けは塩とごま油だけ☆キャベツの即席漬 副菜 ごまの香りが美味しい焼きさつまいものごま汁 その他 牛乳						641	30.2	18.4	2.2	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ました。栃木のめぐみに感謝して食べましょう。
23(月)	春野菜について知ろう	主食 12月に初登場して人気のガーリックライス 主菜 大豆のクリームインハンバーグのデミグラスソースがけ 副菜 粉ふきいも 副菜 春が旬の野菜で作る春野菜のスープ その他 お楽しみデザート その他 牛乳						631	19.6	20.0	2.8	春の野菜は鮮やかな緑色をしているものが多く、その色や香りが春の訪れを感じさせてくれます。今日はそんな春野菜を使ったスープです。春野菜の味と香りを楽しんで食べましょう。今日で令和7年度の給食も最後です。あなたはどの献立が心に残っているでしょうか?