

# 5月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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 体の組織をつくる あか		おもに 体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂
おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
794	32.6	30.1	3.5

今月の献立のねらい  
**成長期の食事**

※ 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	献立	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)	一口メモ	
1(月)	グレープフルーツでビタミンC	主食 ガーリックトースト											794 32.6 30.1 3.5	私たちの体は毎日のように作り替えられていて、特に運動をすると使ったところがより強く作り直されます。そのために大切な栄養素のひとつがビタミンC。グレープフルーツなどのかんきつ類に特に多く含まれています。けがを防ぐためにもしっかりとりたいですね。
		主菜 チリコンカン	豚肉 牛肉 大豆 赤いんげん豆											
		副菜 こんにやくと海藻のサラダ												
		その他 グレープフルーツ												
		その他 牛乳												
2(火)	こどもの日行事食	主食 ご飯											839 37.8 18.3 2.6	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、家系がとだえない、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 かつおの薬味ソースかけ	かつお だしかつお節											
		副菜 もやしときゅうりのたくあん和え	まぐろ節											
		副菜 若竹汁	だしかつお節 豆腐 わかめ											
		その他 ミニ柏もち	小豆											
8(月)	新茶の季節です	主食 ごまわかめご飯											859 31.3 26.6 3.9	今年の八十八夜は5月2日でした。八十八夜は、立春(りっしゅん)から数えて88日目のことをいい、新しいお茶が収穫される季節です。ちよっと遅くなってしまいましたが、今日は抹茶塩で味わう揚げ物をいただきます。
		主菜 さわらの抹茶揚げ	さわら											
		副菜 小松菜とたまごの炒め物	鶏卵 豚肉											
		副菜 玉ねぎと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ だし煮干し											
		その他 牛乳												
9(火)	朝食レシピ優秀作品(石橋中)	主食 豚ニラ玉の中華あんかけ丼(ご飯)											879 34.4 27.0 2.3	下野市では、毎年「朝食の簡単レシピ」を児童生徒から募集しています。今回下野市全校の給食で再現したのは、2年3組生徒の「豚ニラ玉の中華あんかけ丼」です。栃木県特産の豚肉とにら、卵を使った栄養たっぷりの丼です。
		副菜 // (具)	豚肉 鶏卵											
		主菜 えびシューマイ(3個)	えび たら											
		副菜 大豆もやしときゅうりのキムチ和え												
		その他 牛乳												
10(水)	給食から誕生したキムタクごはん	主食 キムタクご飯	豚肉										831 33.7 28.3 3.5	キムタクご飯は給食が発祥の料理で、長野県の学校栄養士がもつと漬物を食べてほしいと考えて生まれました。キムチの辛さとたくあんの食感が絶妙にご飯に合うことから、石橋中でも大人気のまぜご飯です。
		主菜 生揚げの中華ソース	生揚げ 鶏肉 みそ(牡蠣)											
		副菜 野菜とたまごの中華風スープ	鶏卵											
		その他 アセロラゼリー												
		その他 牛乳												
11(木)	栃木県・日光男女共同参画・女性活躍担当大臣会合開催記念G7加盟国給食カナダ	主食 コッペパン											805 35.2 25.2 2.7	G7サミット(主要国首脳会議)とは、フランス、米国、英国、ドイツ、日本、イタリア、カナダの7か国及び欧州連合(EU)の首脳が参加して毎年開催される国際会議で、5/19から広島で開催されます。また、6月には関連してG7男女共同参画・女性活躍担当大臣会合が栃木県・日光市で開催されるのを受けて、G7給食をお届けします。
		主菜 メープルスプレッド												
		主菜 鮭のムニエル	鮭											
		副菜 プーティン(ポテトフライのチーズがらめ)	チーズ											
		副菜 きゃべつとほうれん草のスープ	ベーコン											
12(金)	卵の価格高騰について知ろう	主食 さばそぼろとたまごの二色丼(ご飯)											826 38.0 25.6 2.8	卵の価格が高騰しています。飼料価格の高騰や鳥インフルエンザの感染拡大によって殺処分が増え、卵の出荷数が減少しているためです。今後はお店だけでなく給食の影響も出てくるのが予想されます。
		主菜 // (さばそぼろ)	さば											
		主菜 // (いりたまご)	鶏卵											
		副菜 小松菜ともやしのおひたし	かつお節											
		副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ だし煮干し											
15(月)	給食室の手作りデザートを味わおう	主食 オムライス(チキンライス)	鶏肉										816 33.6 17.3 2.8	今日は、1年生のために給食室で手作りするマフィンです。栃木県産のちちおとめをビューレにして焼き込みました。年に一度の特別なデザートを楽しんでくださいね
		主菜 // (薄焼きたまご)	鶏卵											
		副菜 // (小袋ケチャップ)												
		その他 キャベツのスープ	ウインナー											
		その他 手作りちちおとめマフィン	鶏卵											
16(火)	各学年行事のため給食はありません													
17(水)	スペシャルかんぴょうづくし給食	主食 かんぴょうとにらの炊込みご飯	大豆										816 33.6 17.3 2.8	県外の人に「知っているかんぴょう料理は?」ときくと、寿司くらいしか思い浮かばない人が多いようです。かんぴょう生産日本一の栃木県では、かんぴょうをさまざまな料理で味わっています。県外の人にも食べ方を知ってほしいですね。今日はすべての料理にかんぴょうが使われています。
		主菜 しもつけ松風焼き	牛肉 豚肉 鶏卵 みそ											
		副菜 かんぴょうのすまし汁	生揚げ											
		副菜 いちごミルク“かんぴ”	ゼラチン											
		その他 牛乳												



# 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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

おもに体の組織をつくる あか		おもに体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂
おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む

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  
**成長期の食事**

※ 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	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ	
18(木)	G7サミット給食 広島県	主食 広島菜ご飯 主菜 小いわしのフライ(3尾) 副菜 小松菜とキャベツのおひたし 副菜 呉(くれ)の肉じゃが その他 広島レモンゼリー和え その他 牛乳	かつお節	牛乳	広島菜	しょうが	米 砂糖 砂糖 じゃがいも てんぷん 米	サラダ油	827 32.0 24.0 2.3	明日から広島県でG7サミット(主要国首脳会議)が開催されます。今日はG7サミットを記念して広島県の料理をお届けします。G7の首脳が平和都市・広島において、地域情勢や核軍縮、経済安全保障や気候変動など地球規模の課題や国際社会が直面する課題について議論を深めます。	
19(金)	しもつけ いっぱい day	主食 ご飯 主菜 モロフライ トマトデミグラスソース 副菜 かんぴょうとツナのサラダ 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 副菜 牛乳	モロ 大豆			玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 パン粉 ブラウンルウ(小麦・りんご・乳)	サラダ油	898 38.5 26.4 2.6	毎月19日は食育の日「しもつけ いっぱいday」です。今回は栃木県民のソウルフードともいわれるモロ(サメ)のフライにデミグラスソースをかけたフライです。もろは、味にくせがなく鶏肉に似た食感なので、魚が苦手な人にも好まれています。	
22(月)	栃木県・日光男女共同参画・女性活躍担当大臣会合開催記念G7加盟国給食 アメリカ	主食 黒糖ロールパン 主菜 ポークビーンズ 副菜 えびとサーモンのロミロミサラダ その他 オレンジ(2切れ) その他 牛乳	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	パン(小麦・乳) 黒砂糖 じゃがいも ブラウンルウ(小麦・牛肉・りんご) 砂糖	サラダ油	804 28.1 26.3 3.3	G7給食3回目は、アメリカの料理です。アメリカの代表的な家庭料理ポークビーンズ、日本では大豆を使いますが、他にいんげん豆などいろいろな豆を使うそうです。サラダはハワイ州の言葉で「混ぜ合わせる」を意味するロミロミという料理をアレンジしました。また、カリフォルニア州ではオレンジの栽培が盛んです。	
23(火)	もずくについて 知ろう	主食 ご飯 主菜 白身魚のチリソース 副菜 チャプチェ(韓国風はるさめ炒め) 副菜 美ら海(ちゅうらうみ)もずくのスープ その他 チーズ その他 牛乳	ホキ			にんにく しょうが ねぎ	でんぷん 砂糖 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油 サラダ油 ごま	882 35.4 26.9 2.9	もずくは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。もずく酢など酢の物として食べることが多いですが、海藻なので汁物にしてもおいしいです。今日は、沖縄産のもずくを野菜やたまごといっしょに中華風のスープにしました。	
24(水)	みずみずしい新じゃがを味わおう	主食 ご飯 主菜 さばのみそ煮 副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え 副菜 新じゃがのそぼろ煮 その他 牛乳	さば みそ			もやし	米 砂糖 米粉	ごま油 ごま	858 32.8 20.5 2.0	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、新じゃがが掘りたてをすぐに出荷したものです。保存したじゃがいもがホクホクとしているのにくらべ、新じゃがが皮がとてもうすく、みずみずしいのが特徴です。今日は新じゃがをそぼろ煮でいただきます。	
25(木)	アーモンドの栄養について 知ろう	主食 スパゲティナポリタン(スパゲティ) 主菜 // (ソース) 副菜 アーモンドサラダ その他 フルーツのヨーグルト和え その他 牛乳	ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ	パスタオイル(乳) サラダ油	803 31.0 25.9 3.0	アーモンドには、ビタミンEや食物繊維が多く含まれています。ビタミンEには抗酸化作用があり、体内の脂質の酸化を防ぎ体を守るのに役立つとされています。そのまま食べるほかに、今日のようにサラダのトッピングやお菓子の材料としても使われています。	
26(金)	甘みたっぷり新玉ねぎ	主食 ご飯 主菜 ハンバーグ新玉ねぎソース 副菜 きゅうりとかんぴょうのごまみそ和え 副菜 ほうれん草ときのこのかきたま汁 その他 フルーツ杏仁風プリン その他 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 てんぷん	サラダ油	843 33.7 24.1 2.5	一年中出回っている玉ねぎは、収穫後コンテナなどに保管し乾燥させてから出荷されています。一方、今の時期に出回る新玉ねぎは、乾燥させずにすぐ出荷するため、水分を多く含み、辛味より甘味が強く感じられるのが特徴です。今日は、ハンバーグに新玉ねぎのソースをかけていただきます。	
29(月)	栃木県・日光男女共同参画・女性活躍担当大臣会合開催記念G7加盟国給食 ドイツ	主食 コッペパン 主菜 カリーブルスト(カレー風味のウインナー) 副菜 ザワークラウト(キャベツの漬物) 副菜 じゃがいもとベーコンのスープ その他 アップルゼリー その他 牛乳	フラン克福ルト		トマト	キャベツ (りんご)	パン(小麦・乳)		823 34.6 24.1 2.3	G7給食4回目は、ドイツの料理です。下野市は、ドイツ連邦共和国のディーツヘルツタル(旧シュタインリュッケン)と姉妹都市協定を締結しています。シュタインリュッケンは日本語で「石橋」といって旧石橋町と同じ名前が縁となって姉妹都市となり、交流が続けられてきました。	
30(火)	チンゲンサイ青梗菜について 知ろう	主食 ご飯 主菜 あじのオイスターマヨ焼き 副菜 チンゲンサイともやしの香味炒め 副菜 中華風コーンスープ その他 牛乳	あじ(牡蠣)		にんじん	しょうが 玉ねぎ	米	ドレッシング(大豆) サラダ油	841 31.6 28.3 2.6	中国野菜の一種チンゲンサイは、シャキシャキとしていてほかに甘みがあり煮崩れしないのが特長で、中華料理の他にもどんな料理にも合う万能野菜です。茨城県や群馬県など関東でも多く栽培されていて、出荷最盛期は5月頃です。	
31(水)	ヨーグルトでカルシウム	主食 チキンカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (チキンカレー) 副菜 フレンチサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま)	米 大麦 砂糖	サラダ油 サラダ油	958 30.1 28.5 2.8	牛乳や乳製品のカルシウムは、吸収率が高いのが特長です。1日に必要なカルシウムは中学生男子1000mg女子800mgです。牛乳・乳製品を中心にいろいろな食品を組み合わせてとるようにしましょう。