

4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)

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。

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		
9(火)	人気のカレーライスを味わおう	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 手作り福神漬け その他 フルーツのヨーグルト和え その他 牛乳					米 大麦		925 29.2 22.8 3.2	今日から令和6年度の給食がスタートします。最初の給食は、定番人気メニューのカレーライスです。おいしさの秘密は、たっぷりの野菜をじっくり炒めて甘みを出したり、豚肉を赤ワインでマリネして柔らかくしたり、調味料やルウやスパイスなどの工夫によります。
10(水)	入学進級お祝い献立	主食 赤飯 ごま塩 主菜 鶏肉の香味焼き 副菜 小松菜のごま和え 副菜 湯波(ゆば)のすまし汁 その他 牛乳	小豆				米 もち米	ごま	809 34.5 26.7 2.2	入学・進級おめでとうございませう。給食室からのお祝い献立です。今年も一年間おいしい給食で、がんばる皆さんを応援します！お祝い事の時に食べるものといえば、「赤飯」です。赤い色には邪気(じゃき)を払うという意味があるといわれています。
11(木)	春野菜を味わおう	主食 ピザトースト 主菜 副菜 こんにゃくサラダ 副菜 春野菜のスープ煮 その他 牛乳	ソーセージ	チーズ	トマト ビーマン	玉ねぎ にんにく	パン(小麦・乳)	サラダ油	771 32.4 29.7 3.9	春の野菜は鮮やかな緑色をしているものが多く、新芽や芽吹きなどの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たっぷり使ったスープ煮です。柔らかい春のかぶや春キャベツを使っています。春野菜の味と香りを楽しんでください。
12(金)	旬を味わおう	主食 ご飯 主菜 たらのみそマヨ焼き 副菜 にらの和え物 副菜 五目汁 その他 牛乳	たら みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし しょうが		ドレッシング(大豆)	804 34.1 20.9 2.3	には、一年中スーパーなどで売られていますが、最もおいしいのは、春です。この時期のには、葉がやわらかく、香りが強いのでおいしく食べることが出来ます。今日は、さっぱりとした和え物でいただきます。
15(月)	春が旬のわかめについて知ろう	主食 食パン とちおとめジャム 主菜 ハンバーグトマトデミグラスソース 副菜 海藻サラダ 副菜 コンソメスープ その他 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ マッシュルーム	ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・りんご) てんぷん	サラダ油	802 31.5 27.0 4.0	春が旬のわかめは海藻の仲間です。若い葉の部分を食べるので「わかめ」という名前がつけました。海の中では茶色っぽい色ですが、さっとお湯に通すと鮮やかな緑色に変わります。無機質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれていて、成長期のみなさんには欠かせない食品です。
16(火)	モロについて知ろう	主食 ご飯 主菜 モロのから揚げ 副菜 ほうれん草ののり和え 副菜 豚汁 その他 牛乳	モロ			しょうが にんにく	てんぷん	サラダ油	784 32.1 19.2 2.2	「もろ」は、正式には「ねずみぎめ」といい「もうかさめ」や「ワニ」など、さまざまな呼び名があります。とても大きな魚なので身は切身として売られ、ヒレの部分は高級食材のフカヒレになります。くせがなくあっさりした味わいが人気で、給食でもいろいろな料理に使われます。

入学・進級おめでとうございます！



新学期がスタートしました。勉強に部活にと忙しい日が続きます。特に1年生は、新しい環境に慣れるまでが大変な時期ですね。
朝食をしっかり食べてから登校し、夜は早めに休むことで、一日も早く中学校生活のリズムを作れるようにしましょう。

保護者のみなさまへお願い

- ・新たに食物アレルギーを発症した場合は、学校にご相談ください。
- ・病気やその他の理由で、給食を10日以上食べないことが見込まれる場合は、あらかじめ担任までお申し出ください。給食を停止した分の給食費を返金します。
- ・給食費は、学校集金と一しょに毎月5日に引き落としになりますので、ご準備をお願いします。



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
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	献立	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	一口メモ
17(水)	生揚げについて知ろう	主食 ご飯 主菜 肉シューマイ(3個) 副菜 パンサンスー 副菜 生揚げの麻婆炒め その他 牛乳	豚肉		にんじん	もやし きゅうり	米	パン粉 てんぷん 砂糖 小麦粉	906 35.3 28.0 2.1 生揚げは、木綿豆腐を水切りして高温の油で揚げて作ります。揚げることで表面はきつね色になりますが、中心までは火が通らず、生の豆腐のままになっていることから 生揚げという名前になりました。豆腐より水分が少ないため大豆の栄養分が凝縮されています。
18(木)	旬を味わおう アスパラガス	主食 アスパラとベーコンのスパゲティ(麺) // (ソース) 主菜 オムレツ 副菜 かぶとハムのサラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	ベーコン	チーズ	にんじん トマト アスパラガス	にんにく 玉ねぎ	スパゲティ	バスタイル(乳)	794 30.2 27.5 3.4 グリーンアスパラガスは、カロテンやビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。疲労回復に役立つアミノ酸の一種、アスパラギン酸も多く含まれています。アスパラガスが青果として出回るようになったのは比較的最近で1970年代に入ってからです。色の白いホワイトアスパラガスは、盛り土して日光に当てずに育てたものです。
19(金)	しもつけ いっぱい day	主食 ご飯 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 小松菜とキャベツのからし和え 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 その他 牛乳	豚肉		しょうが 玉ねぎ			サラダ油	824 33.9 25.6 2.2 毎月19日の「食育の日」にちなみ、下野市の給食では、19日前後に「しもつけいっぱいday」を設け、下野市や栃木県の食材をたくさん使った給食が登場します。今日は、栃木県産豚肉のしょうが炒めと、下野市産かんぴょうのみそ汁をいただきます。
22(月)	グレープフルーツについて知ろう	主食 黒糖ロールパン 主菜 ポークビーンズ 副菜 チーズサラダ その他 グレープフルーツ 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	823 33.5 26.1 3.1 グレープフルーツは、みかんなどと同じ仲間、さわやかな甘酸っぱさと少しの苦みが特徴の果物です。ぶどう(グレープ)の房のように1本の枝にたくさんの実をつけることが名前の由来になったといわれています。
23(火)	旬のたけのこを味わおう	主食 たけのこご飯(ご飯) // (具) 主菜 さわらの西京焼き 副菜 小松菜と豆腐のすまし汁 その他 牛乳	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ しいたけ	砂糖	サラダ油	815 39.4 22.9 2.3 たけのこは水煮のパックとして一年中手に入りますが、生のたけのこは春にしかとれません。今日は、生のたけのこを洗って米ぬかを使って下ゆでし、たけのこご飯の具を作りました。今しか味わうことのできない生のたけのこの香りと、サクサクとした歯ごたえを楽しんでください。
24(水)	テジブルコギについて知ろう	主食 ご飯 主菜 テジブルコギ 副菜 ほうれん草ともやしのナムル 副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ その他 牛乳	豚肉		にら	にんにく 玉ねぎ りんご ねぎ		ごま油 ごま	809 33.5 25.4 2.4 プルコギは韓国の代表的な料理で、下味を付けた肉に野菜を入れて煮たり焼いたりしたものです。韓国語で「テジ」は豚、「ブル」は火、「コギ」は肉です。日本のすき焼きに近い料理で、プルコギパンという専用の鍋を使って調理されることが多いそうです。
25(木)	春キャベツを味わおう	主食 フィッシュバーガー(丸パン) 主菜 // (白身魚フライ) // (スライスチーズ) // (小袋ソース) 副菜 春キャベツとカリカリベーコンのサラダ 副菜 角切り野菜スープ その他 牛乳	ほき	チーズ		(りんご)	パン(小麦・乳)	パン粉 小麦粉 てんぷん	816 33.3 29.8 3.9 一年中お店に出回っているキャベツですが、品種や産地などで春キャベツや冬キャベツなどに分けられます。固くしまった冬のキャベツに比べ、秋に種をまいて春に収穫する春キャベツは、ふっくらとしてやわらかいのが特徴で、水分が多く、甘味もあります。今日はカリカリに焼き上げたベーコンとサラダでいただきます。
26(金)	毎日出る牛乳について考えよう	主食 おさかな丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしの磯香和え 副菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 その他 牛乳	まぐろ		しょうが 枝豆(大豆)		米	しらす 砂糖	778 29.3 21.5 2.7 学校給食では、毎日牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯を作るもとになるカルシウムが多く含まれています。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るとるようになります。
30(火)	栃木県の郷土料理のっぺい汁	主食 ご飯 主菜 さばのみそ煮 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 のっぺい汁 その他 牛乳	さば みそ		にんじん	もやし たくあん きゅうり	米	砂糖 米粉	831 31.4 26.2 2.1 のっぺい汁は栃木県の郷土料理ですが、日本各地に似た料理が伝わっています。里いもやにんじん、こんにゃく、ねぎなどをだし汁で煮て、しょうゆなどで味付けし、とろみを付けて作ります。