

3月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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						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		
日曜	今日の給食のねらい	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				
3(月)	ひな祭り 行事食	主食 五目まぜご飯	大豆 鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう しめじ	米 砂糖	サラダ油	763 29.3 24.1 2.1	ひな祭りは、桃の花が咲く時期に当たることから「桃の節句」ともいいます。厄(やく)をはらい、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。 ひなあられに使われる3つの色には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。	
		主菜 厚焼きたまご	卵				砂糖 てんぷん	サラダ油			
		副菜 梅かまぼこと豆腐のすまし汁	だしかつお節 かまぼこ 豆腐		にんじん 小松菜						
		その他 ひなあられ		昆布 青のり	ほうれん草 パプリカ トマト		米 砂糖 てんぷん				
		副菜 牛乳		牛乳							
4(火)	給食の人気メニュー ココア揚げパン	主食 ココア揚げパン				パン(小麦・乳) 砂糖 ココア(乳)	サラダ油	830 30.6 33.0 3.4	給食で人気のココア揚げパンは、1つ1つ給食センターで調理員さんたちが手作りでしています。油でからりと揚げたパンに、2種類のココアを混ぜたココアパウダーをまぶします。ココアの風味を味わいましょう。		
		副菜 大根とツナのサラダ	ツナ(まぐろ)		にんじん 大根 きゅうり		サラダ油				
		主菜 野菜とひよこ豆のトマトスープ煮	鶏肉 ウインナー ひよこ豆		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ かぶ				サラダ油	
		その他 チーズ		チーズ							
		その他 牛乳		牛乳							
5(水)	3年生入試応援献立	主食 ご飯				米		730 35.7 16.4 1.7	今日の献立は、国分寺学校給食センターから明日受験する3年生の皆さんへの応援献立です。 ◎がいっぱいつくように、人参・大根・きゅうり・ごぼう・里芋等の丸い食材を使います。昆布は縁起の良い食材なので和え物に。鶏肉は、点を取りに行くという言葉にかけて使います。体調を整えて、実力を発揮してください。		
		主菜 鮭の最強焼き	鮭 西京味噌				砂糖				
		主菜 野菜のよろ昆布和え		昆布	にんじん 大根 きゅうり		ごま油				
		副菜 点を取りに行く鶏肉のみそ汁	だしかつお節 鶏肉 味噌		にんじん	ねぎ ごぼう	里芋			サラダ油	
		その他 牛乳		牛乳							
6(木)	カレーを味わおう	主食 ポークカレーライス(ご飯)				米		936 30.3 27.8 3.0	人気メニューのカレーは、肉を赤ワインでマリネしたり、調味料やルウ、スパイスの配合などいろいろな工夫をしています。今日もがんばっておいしく作ります。		
		主菜 // (ポークカレー)	豚肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ (パルーン)	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま・ココナッツ)			サラダ油	
		副菜 こんにゃくと野菜のフレンチサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	サラダ用こんにゃく			サラダ油	
		その他 県産乳のヨーグルト		ヨーグルト							
		その他 牛乳		牛乳							
7(金)	にらについて知ろう	主食 白身魚の天井(ご飯)				米		793 27.8 20.0 2.9	栃木県の特産物であるにはら、一度植えると刈り取った後の株から再び新しい芽が伸び、何度も収穫できるほど生命力が強く、毎年自然に芽生えます。一番初めに生えるにらを、一番にら、次は二番にらと分けられ、一番にらが一番柔らかいと言われていいます。		
		主菜 // (白身魚の天ぷら)	魚(たら)				小麦粉 てんぷん			サラダ油	
		副菜 // (天井のたれ)					砂糖				
		副菜 もやしのおひたし	かつお節		にんじん 小松菜	もやし えのきたけ					
		副菜 にらのかきたま汁	だしかつお節 卵		にら にんじん		じゃが芋 てんぷん				
その他 牛乳		牛乳									
10(月)	卒業祝い献立	主食 赤飯	小豆			米		835 36.3 23.4 3.4	3年生にとってよいよ今日が最後の給食です。小中学校の9年間で、皆さんは約1740回の給食を食べてきました。その間に苦手な食べ物を克服したり、小さい頃は多く感じた牛乳が、最近はずっと飲みたいなど感じたり、主食・主菜・副菜の種類とそれぞれだけ食べればいいのかを学んだり、「食」の成長を感じられることがたくさんあったと思います。卒業しても9年間の給食で学んだことを忘れないでください。		
		主菜 ごま塩					ごま				
		主菜 鶏肉の甘酢あんかけ	鶏肉				てんぷん 砂糖			サラダ油	
		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	砂糖			ごま	
		副菜 お祝いすまし汁	だしかつお節 なんと かまぼこ 豆腐		小松菜 にんじん	しめじ					
その他 お祝いデザート					砂糖						
その他 牛乳		牛乳									

※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。

一口メモ



3月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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
一口メモ	※ 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
11(月)		給食はありません								
12(水)	かぶがおいしい季節です 	主食 ご飯 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 もやしののり和え 副菜 かぶと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	豚肉	のり	チンゲンサイ にんじん	もやし えのきたけ		米	752 32.5 22.1 2.1	かぶは、春と秋の2回旬があり、これから春かぶがおいしい季節です。春に収穫されるものは、やわらかいのが特徴で、秋に収穫されるものは甘みが多いのが特徴です。今日は、やわらかい春かぶのみそ汁でいただきます。
13(木)	春雨について知ろう 	主食 ご飯 主菜 シューマイ【3個】 主菜 マーボー豆腐 副菜 バンサンスー その他 牛乳	豚肉			たまねぎ しょうが	バン粉 てんぷん 砂糖 小麦粉	米	844 33.2 24.6 1.9	バンサンスーには、はるさめが入っています。給食のはるさめは、もやしの原料である緑豆という豆からでんぷんを抽出して作られています。漢字で書くと、季節の「春」に「雨」と書きます。春に降る、弱い雨のように細いことから、この名前がついたそうです。
14(金)	食事のマナーを振り返ろう	主食 チキンライス 主菜 カレーロールフライ【2個】 副菜 アーモンドサラダ 副菜 野菜のコンソメスープ その他 発酵乳飲料	鶏肉	大豆 豚肉	トマト にんじん	とうもろこし たまねぎ	米 砂糖	サラダ油	914 20.7 30.6 3.6	「食事のマナー」皆さんは、食事の時に背筋をのばして食べていますか？体の向きが横や後ろを向いたり、机にひじをついたりしていませんか？腰骨を立てて背中をのばして、足の裏を床にしっかりつけて姿勢を正して食事ができると良いですね。
17(月)	畑の肉大豆 	主食 ご飯 主菜 モロのレモン煮 副菜 小松菜のごま和え 副菜 すまし汁 その他 牛乳		モロ		レモン	てんぷん 砂糖	サラダ油	730 31.3 17.7 1.8	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。その他、じょうぶな骨や歯を作るカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維も含まれています。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。
18(火)	春巻きについて知ろう 	主食 ご飯 主菜 春巻き 副菜 生揚げのオイスター炒め 副菜 チンゲン菜とたまごのスープ その他 牛乳	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 はるさめ てんぷん 砂糖 米粉	サラダ油	906 29.5 34.6 2.3	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と言われています。
19(水)	いわしを味わおう。	主食 ご飯 主菜 いわしのごまみそ煮 副菜 こんにゃくのきんぴら 副菜 じゃがいものみそ汁 その他 牛乳	いわし みそ				砂糖 米粉	ごま	786 31.0 21.3 2.4	いわしは、日本では古くから食べられている魚のひとつです。海から釣りあげるとすぐに弱ってしまうので、漢字で魚へんに弱いと書くようになったといわれています。また、いわしは源氏物語の作者である紫式部の大好物だったともいわれているそうです。
21(金)	しもつけいっぱいday 	主食 ご飯 主菜 ハンバーグ和風ソースがけ 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ しょうが	砂糖 てんぷん	サラダ油	804 31.8 22.0 2.6	今年度最後の「しもつけいっぱいday」です。かんぴょう、にら、ねぎ、卵など、下野市や栃木県でとれたものを多くとり入れた献立です。栃木の恵みに感謝の気持ちをもっていただきます。

