

# 3月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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ギーです

| おもとに 体の組織をつくる あか |                      | おもとに 体の調子を整える みどり |                  | おもと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<br>大豆製品    | 牛乳・乳製品・<br>小魚<br>海そう | 緑黄色<br>野菜         | その他の<br>野菜<br>果物 | 穀類・いも類・<br>砂糖    | 油脂 |

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                  | おもとにたんぱく質を多く含む     | おもとにカルシウムを多く含む | おもとにカロテンを多く含む | おもとにビタミンCを多く含む                | おもとに炭水化物を多く含む                | おもとに脂質を多く含む | エネルギーたんぱく質脂質                 | 一口メモ   |        |
|--------|-------------------|---------------------|--------------------|----------------|---------------|-------------------------------|------------------------------|-------------|------------------------------|--|--------|
| 1(金)   | ひな祭り行事食           | 五目ちらし寿司             | 鶏肉 油あげ             |                | にんじん          | れんこん しいたけ かんぴょう               | 米 砂糖                         | サラダ油        | 763 kcal<br>35.1 g<br>22.2 g | ひなまつりは、「桃の節句」といわれ、厄をはらい、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひなあられや菱餅に使われる赤・白・緑の3つの色には、それぞれに願いこめられています。赤は魔除けと桃の花、白は清らかさと雪の大地、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 //               | 鶏卵                 |                |               |                               |                              | 水あめでん粉      |                              |  | サラダ油   |
|        |                   | 主菜 //               |                    |                | のり            |                               |                              |             |                              |  |        |
|        |                   | 主菜 サワラの西京焼き         | サワラ みそ             |                |               |                               |                              | 砂糖          |                              |  |        |
|        |                   | 副菜 菜の花とはんぺんのすまし汁    | はんぺん(しいち・魚) だしかつお節 |                |               | にんじん 菜の花                      | 大根 ねぎ                        |             |                              |  |        |
|        |                   | その他 ひなあられ           |                    |                |               | のり                            |                              |             |                              |  | もち米 砂糖 |
| その他 牛乳 |                   |                     |                    | 牛乳             |               |                               |                              |             |                              |  |        |
| 4(月)   | チリソースについて知ろう      | 主食 ご飯               |                    |                |               |                               | 米                            |             | 817 kcal<br>30.6 g<br>22.4 g | チリソースとは、赤唐辛子の辛味の中に、甘みと酸味のあるトマトソースを加えたものの総称です。今日のチリソースは、濃縮したトマトを赤唐辛子やスパイス、酢、塩、砂糖、玉葱、にんにくなどの野菜を加え調味したものです。魚介類に合うので、イカにからめました。  |        |
|        |                   | 主菜 イカのチリソースがらめ      | イカ                 |                |               | にんにく しょうが ねぎ                  | でん粉 砂糖                       | サラダ油 ごま油    |                              |  |        |
|        |                   | 副菜 野菜炒め             | ベーコン               |                | にんじん          | たまねぎ もやし キャベツ                 | でん粉                          | サラダ油        |                              |  |        |
|        |                   | 副菜 とうもろこしスープ        | 鶏卵                 |                | 小松菜           | ねぎ しょうが とうもろこし                | でん粉                          | サラダ油        |                              |  |        |
|        |                   | その他 牛乳              |                    |                | 牛乳            | いよかん                          |                              |             |                              |  |        |
| 5(火)   | いろいろな食べ方ができるかんぴょう | 主食 ココアトースト          |                    |                |               |                               | パン(小麦・乳) 砂糖 ココア(乳)           | バター         | 839 kcal<br>31.0 g<br>31.2 g | 「ゆうがお」という植物の実から作られるかんぴょうは、下野市が全国一の生産量を誇ります。和の食材のイメージがありますが、くせのない味わいでどんな料理にも合わせることができます。今日は、白みそが隠し味の和風シチューでかんぴょうを味わいましょう。   |        |
|        |                   | 主菜 かんぴょうの和風クリームシチュー | 豚肉 ゆば              | 牛乳             | にんじん          | かんぴょう ごぼう たまねぎ                | じゃがいも ホウワイド(小麦・乳)            | バター         |                              |  |        |
|        |                   | 副菜 海藻サラダ            |                    | 昆布 わかめ         | にんじん          | 大根 きゅうり                       | ドレッシング(りんご)                  |             |                              |  |        |
|        |                   | その他 アセロラゼリー         |                    |                |               | アセロラ                          | 砂糖                           |             |                              |  |        |
|        |                   | その他 牛乳              |                    |                | 牛乳            |                               |                              |             |                              |  |        |
| 6(水)   | エビの栄養について知ろう      | 主食 キムチチャーハン         | 豚肉 鶏卵              |                | にんじん          | 白菜 たまねぎ にんじん りんご にんにく ねぎ しょうが | 米 砂糖                         | サラダ油 ごま油    | 802 kcal<br>31.3 g<br>25.2 g | エビは、たんぱく質が多く、脂肪が少ない食品です。また、血液中のコレステロールを下げたり、頭のはたらきを良くするDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)も多く含まれています。   |        |
|        |                   | 主菜 エビシューマイ(3個)      | えび たら              |                |               | たまねぎ                          | でん粉 小麦粉 砂糖 小麦粉               | サラダ油        |                              |  |        |
|        |                   | 副菜 ほうれん草ともやしのナムル    |                    |                | ほうれん草 にんじん    | もやし                           |                              | ごま油         |                              |  |        |
|        |                   | 副菜 野菜と肉団子のスープ       | 豚肉 鶏肉 大豆           |                | にんじん 小松菜      | 白菜 ねぎ たまねぎ にんにく しょうが          | はるさめ 砂糖                      | サラダ油        |                              |  |        |
|        |                   | その他 牛乳              |                    |                | 牛乳            |                               |                              |             |                              |  |        |
| 7(木)   | 豚肉について知ろう         | 主食 ポークカレーライス(麦ご飯)   |                    |                |               |                               | 米 大麦                         |             | 921 kcal<br>27.6 g<br>24.6 g | 豚肉は、日本で最も多く食べられている肉類です。ビタミンA、B群、Eも含まれ、特にビタミンB1は牛肉の10倍近くあります。ビタミンB1はエネルギー吸収に必要な栄養素で、体が疲れにくくなるなどの効果がありますが、肉類の食べ過ぎには注意しましょう。  |        |
|        |                   | 主菜 //               | 豚肉                 |                | にんじん          | にんにく たまねぎ                     | じゃがいも ルウ(小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ) | サラダ油        |                              |  |        |
|        |                   | 副菜 白菜の和風サラダ         |                    |                | 小松菜 にんじん      | 白菜                            |                              |             |                              |  |        |
|        |                   | その他 県産乳ヨーグルト        |                    |                | ヨーグルト         |                               |                              |             |                              |  |        |
|        |                   | その他 牛乳              |                    |                | 牛乳            |                               |                              |             |                              |  |        |
| 8(金)   | 卒業お祝い献立           | 主食 赤飯               | 小豆                 |                |               |                               | 米 もち米                        |             | 862 kcal<br>34.3 g<br>24.6 g | 3年生にとっていよいよ今日が本当に最後の給食です。小中学校の9年間で、皆さんは約1740回の給食を食べて育ちました。その間に苦しい食べ物を克服したり、小さい頃は多く感じた牛乳が、最近はおもった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かに学んだか、「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                           |             |                              |  |        |
|        |                   | 主菜 鶏肉のから揚げ          | 鶏肉                 |                |               | にんにく しょうが                     | でん粉                          | サラダ油        |                              |  |        |
|        |                   | 副菜 小松菜とキャベツのお浸し     | かつお節               |                | 小松菜 にんじん      | キャベツ                          |                              |             |                              |  |        |
|        |                   | 副菜 豆腐となるとのすまし汁      | 豆腐 だしかつお節 なるど      |                | ほうれん草         | しめじ ねぎ                        |                              |             |                              |  |        |
|        |                   | その他 セレクトデザート        | 豆乳 大豆              |                |               | いちご                           | 砂糖                           |             |                              |  |        |
| その他 牛乳 |                   |                     | 牛乳                 |                |               |                               |                              |             |                              |  |        |



ご卒業おめでとうございます!



# 3月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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ギーです |                      |                  |                  |                 |            |
|-------------------------|----------------------|------------------|------------------|-----------------|------------|
| 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<br>大豆製品           | 牛乳・乳製品・<br>小魚<br>海そう | 緑黄色<br>野菜        | その他の<br>野菜<br>果物 | 穀類・いも類・<br>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 |

今月の献立のわらい  
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    | 今日の給食のわらい        | 献立  | 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   | エネルギーたんぱく質脂質                 | 一口メモ  |
|-------|------------------|---|---------------|---------------|--------------|---------------|------------------------------|--|------------------------------|---|
| 12(火) | 栃木県民のソウルフードモロ    | 主食 ご飯<br>主菜 モロのフライ (小袋ソース)<br>副菜 もやしと豚肉の炒め物<br>副菜 根菜のごま汁<br>その他 牛乳    |               |               |              |               | 米                            | 小麦粉 パン粉 サラダ油   | 787 kcal<br>32.1 g<br>21.1 g | モロは「もうかざめ」の身のことで、海のない栃木県で手に入る貴重な海産物として昔から食べられてきました。やわらかくクセがないので、肉の代わりとしていろいろな料理に使えます。                           |
| 13(水) | 春を告げる魚「めばる」      | 主食 ご飯<br>主菜 めばるの照り焼き<br>副菜 大豆とひじきの炒め煮<br>副菜 実だくさんみそ汁<br>その他 牛乳        |               |               |              |               | 米                            | 砂糖 こんやく サラダ油   | 761 kcal<br>35.3 g<br>18.5 g | めばるは、大きな目が張り出して見えることから、「めばる」と呼ばれるようになったそうです。また、早春にとれる代表的な魚でもあるため、「春告魚(はるつげうお)」とも呼ばれています。                        |
| 14(木) | 春野菜について知ろう       | 主食 黒糖コッペパン<br>主菜 鶏肉のハーブ焼き<br>副菜 大根のマリネ<br>副菜 春野菜のスープ煮<br>その他 牛乳       |               |               |              |               | パン(小麦・乳) 黒砂糖                 | 砂糖 サラダ油  | 753 kcal<br>32.6 g<br>30.4 g | 春の野菜は鮮やかな緑色をしているものが多く、新芽や芽吹きが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きゃべつを使っています。春を感じながら味わってみてください。 |
| 15(金) | しもつけいっぱいday      | 主食 ご飯<br>主菜 豚肉のしょうが炒め<br>副菜 かんぴょうと小松菜のごまみそ和え<br>副菜 にらのかきたま汁<br>その他 牛乳 |               |               |              |               | 米                            | しょうが たまねぎ サラダ油   | 794 kcal<br>33.0 g<br>23.8 g | 今年度最後のしもつけいっぱいdayは、県産豚肉を使ったしょうが炒めや、下野市産かんぴょうと小松菜を使った和え物、栃木県が生産量全国2位のにらを使ったかきたま汁です。郷土の恵みをおいしくいただきます。             |
| 18(月) | たらについて知ろう        | 主食 ご飯<br>主菜 たら甘酢あんかけ<br>副菜 切り干し大根の煮つけ<br>副菜 白菜のみそ汁<br>その他 牛乳          |               |               |              |               | 米                            | たら ビーマン にんじん しょうが たまねぎ 切り干し大根 しいたけ 味噌 油揚げ だし煮干し 小松菜 白菜 | 827 kcal<br>33.8 g<br>19.6 g | たらは、背びれが3つしりびれが2つあるのが特徴の魚です。海の深海で住む種類が多く、底引き網などで漁を行っています。何種類かのたらの卵は、たらこになります。                                   |
| 19(火) | 給食の味焼きそばを味わおう    | 主食 焼きそば<br>主菜 オムレツ<br>副菜 わかめと豆腐のスープ<br>その他 チーズドッグ<br>その他 牛乳           |               |               |              |               | 豚肉(魚) 青のり にんじん もやし キャベツ(りんご) | 焼きそば麺 サラダ油   | 793 kcal<br>33.1 g<br>35.4 g | 給食の焼きそばは、麺と野菜が同じくらい入っているので野菜がたっぷりとれるヘルシー焼きそばです。たくさん野菜の水分で麺が蒸されるので、お店で食べる焼きそばとは違う独特の味わいが出ます。                     |
| 20(水) | はるさめ春雨のげんりょう原料は？ | 主食 麦ご飯<br>主菜 四川風麻婆豆腐<br>副菜 パンサンスー<br>その他 フルーツ杏仁風プリン<br>その他 牛乳         |               |               |              |               | 米 大麦                         | 豆腐 豚肉 みそ(大豆) にんにく ねぎ 砂糖 でん粉 サラダ油                       | 889 kcal<br>31.5 g<br>27.4 g | 春雨は、もやしの原料となる緑豆のでん粉から作られます。日本では、緑豆がなかなかとれないことから、じゃがいものでん粉を使って春雨を作るのがほとんどです。                                     |

春休みも  
毎日朝食をとろう

