

5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

今月の献立のねらい

運動をがんばる食事

※ 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	
1(火)	大根について知ろう	主食 食パン その他 チョコクリーム 主菜 白身魚のチーズマヨ焼き 副菜 大根サラダ 副菜 マカロニスープ その他 牛乳	たら	チーズ	パセリ	大根 きゅうり	じゃがいも マカロニ	パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳)	756 kcal 35.8 g 28.4 g	大根は、日本で古くから栽培されている野菜です。今日のようなサラダの他、煮物や炒め物、切干大根や漬物など、いろいろな料理に使われます。	
2(水)	子どもの日行事食	主食 ご飯 主菜 かつおの薬味ソースかけ 副菜 キャベツのごま味噌和え 副菜 若竹汁 その他 ミニかしわもち その他 牛乳	かつお	わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし	しょうが ねぎ にんにく	米 米粉 砂糖 でんぷん サラダ油 ごま油	858 kcal 38.5 g 19.2 g	5月5日は「子どもの日、端午の節句」です。この日は「かしわ餅」を食べます。かしわの葉っぱは、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「家系が途絶えず、子孫が繁栄する」と、縁起をかついだものとされています。	
7(月)	豆腐は何でできているの?	主食 ご飯 主菜 鶏肉のごま味噌焼き 副菜 キャベツときゅうりのレモン和え 副菜 豆腐ときのこのかきたま汁 その他 牛乳	鶏肉 味噌		しょうが	しょうが		米 ごま	798 kcal 34.9 g 23.8 g	豆腐は何からできているか知っていますか?答えは、大豆です。豆腐一丁するのに、約380粒の大豆が必要だといわれているそうです。大豆は、「畑の肉」といわれるくらい、「たんぱく質」がたくさん含まれています。	
8(火)	旬を味わおう「アスパラ」	主食 ココアトースト 主菜 豆とソーセージのトマト煮 副菜 アスパラのフレンチサラダ その他 チーズ その他 牛乳	ウインナー いんげんまめ ひよこまめ		にんじん トマト	玉ねぎ (りんご)	じゃがいも	パン(小麦・乳) 砂糖 バター ココア	772 kcal 28.2 g 29.1 g	アスパラガスは、5月ぐらいまで旬の野菜です。旬のアスパラガスは、甘みがあってやわらかく、とてもおいしいです。季節の味を楽しんでください。	
9(水)	「さわら」について知ろう	主食 ご飯 主菜 さわらの西京焼き 副菜 大豆の磯煮 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳	さわら 味噌	大豆 あぶらあげ ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	米 砂糖 サラダ油	831 kcal 36.0 g 22.3 g	さわらは、漢字で表すと魚んに春と書きます。その名の通り春を代表する魚です。さわらは、水分が多くて身が柔らかく、癖がないのが特徴です。	
10(木)	豚肉や梅で疲労回復	主食 ご飯 主菜 豚肉の味噌スタミナ焼き 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 かんぴょうの卵とじ その他 牛乳	豚肉 味噌	まぐろ節	小松菜 にんじん	もやし 梅(りんご)	かんぴょう ねぎ	米 砂糖 ごま サラダ油	836 kcal 35.9 g 25.5 g	今日の献立は疲労回復メニューです。豚肉にはビタミンB1が、梅やオレンジにはクエン酸が多く含まれているので、疲れた体にぴったりの給食です。しっかり食べて、明日からの大会で、力を十分発揮しましょう。	
11(金)		地区春季大会のため給食はありません。									
14(月)	今がおいしい「かぶ」	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 " (ポークカレー) 副菜 かぶとハムのサラダ その他 ヨーグルト その他 牛乳	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ	かぶ きゅうり	米 小麦 パン粉 米粉 サラダ油	922 kcal 28.5 g 26.9 g	かぶは、3月～5月と、10月～11月が旬の野菜です。今日は、旬のかぶをサラダに入れました。味わいながら食べましょう。	
15(火)	カルシウムたっぷり「チーズ」	主食 チキンカツサンド(食パン) 主菜 " (チキンカツ) その他 " (小袋ソース) 副菜 チーズサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳	鶏肉 (大豆)			(りんご)	じゃがいも	パン(小麦・乳) パン粉 米粉 サラダ油	776 kcal 34.8 g 29.8 g	チーズは牛乳を固めて作られます。そのため牛乳の栄養がギュッと詰まっているので、質や骨を作ってくれるカルシウムが牛乳の6倍近くもあります。	
16(水)	栄養たっぷり切干大根	主食 ごはん 主菜 鮭の塩焼き 副菜 切り干し大根の煮付け 副菜 どさんこ汁 その他 牛乳	さけ	さつまあげ	にんじん	切り干し大根 しいたけ	大根 とうもろこし ねぎ	米 砂糖 サラダ油	824 kcal 37.4 g 20.0 g	切り干し大根は、太陽に当てて干すことによって、栄養価が増し、生の大根よりカルシウム、ビタミンB1、ビタミンB2、鉄分がとて多くなります。	
17(木)	朝食レシピ	主食 カラフル丼(ごはん) 主菜 " (カラフル丼の具) 主菜 " (目玉焼き) 副菜 あさり野菜のスープ その他 牛乳	豚肉	鶏卵	パプリカ	玉ねぎ	にんにく セロリ キャベツ とうもろこし	じゃがいも マカロニ	米 サラダ油 サラダ油 オリーブオイル	884 kcal 38.1 g	今回再現した「朝食の簡単レシピ」は、南河内中学校代表の「カラフル丼」です。カラフルで栄養満点なメニューですね。玉ねぎをたくさん入れ、給食用にアレンジしました。ご飯の上に、具と目玉焼きをのせて、食べましょう。

5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

今月の献立のねらい

運動をがんばる食事

※ 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
18(金)	しもつけ いっぱい day 	主食 かんぴょう入り親子丼(ご飯)						米	816 kcal 32.2 g 21.8 g	今日は「しもつけいっぱいデー」です。親子丼の具に、下野市が全国一の生産量を誇る「かんぴょう」を入れました。他の料理にも下野市や栃木県でとれる食材をたくさん使っています。味わいながら食べましょう。
		主菜 " (具)	鶏肉 鶏卵		にんじん	玉ねぎ かんぴょう	砂糖 でんぷん			
		副菜 かぶの浅漬け			かぶの葉	かぶ きゅうり		ごま		
		副菜 実だくさん味噌汁	豆腐 味噌	だし煮干し	にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ	じゃがいも	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
21(月)	「あじ」を 味わおう	主食 ごはん					米	848 kcal 32.5 g 25.6 g	「あじ」は背の青い魚で、からだを作るものになるたんぱく質や良質の脂肪がたくさん含まれています。魚の中でもとてもおいしく「味がよい」ことから「あじ」と呼ばれるようになったそうです。	
		主菜 アジフライ	あじ				パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖			サラダ油
		その他 " (小袋ソース)			(りんご)					
		副菜 茎わかめのきんぴら	さつまあげ 豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖			ごま サラダ油
		副菜 かぶと油揚げの味噌汁	あぶらあげ 味噌	だし煮干し	にんじん かぶの葉	かぶ ねぎ				
その他 牛乳		牛乳								
22(火)	「イカ」に ついて 知ろう	主食 ミニ米粉パン					米パン(小麦・乳)	772 kcal 38.5 g 23.5 g	「イカ」は脂肪が少なく、たんぱく質がたくさん含まれています。また、いかに含まれている「タウリン」には、疲れをとり体力を回復する働きもあります。	
		主菜 カレーうどん	だしかつお節 鶏肉		にんじん たまねぎ ねぎ		うどん カレールー(小麦・ごま・りんご・バナナ)			
		主菜 イカのしょうが焼き	いか		しょうが					
		副菜 海藻サラダ		海藻	きゅうり だいこん		こんにゃく ドレッシング(りんご)			
		その他 牛乳		牛乳						
23(水)	海藻の 仲間 「ひじき」	主食 セルフひじきご飯(ご飯)					米	787 kcal 28.1 g 21.2 g	「ひじき」はわかめや昆布と同じ海藻の仲間です。ひじきには骨や歯を作るカルシウムがたくさん含まれています。日本ではひじきをよく食べますが、世界中ではあまり食べないそうです。	
		副菜 " (具)	あぶらあげ	ひじき	にんじん	ごぼう	砂糖 白滝			サラダ油
		主菜 子持ちカラフトししゃもフライ(2本)	大豆	カラフトししゃも			パン粉 小麦粉 でんぷん			サラダ油
		その他 " (小袋ソース)			(りんご)					
		副菜 じゃがいもと新玉ねぎの味噌汁	味噌	だし煮干し	にんじん いら	玉ねぎ	じゃがいも			
その他 牛乳		牛乳								
24(木)	毎日出る 「牛乳」	主食 二色丼(麦ご飯)					米 大麦	845 kcal 39.4 g 24.9 g	給食では、パンの日でもご飯の日でも、毎日牛乳が登場します。それは、成長期に必要な骨や歯を作るカルシウムの量が多いことと、カルシウムの吸収が良いからです。毎日飲んで、カルシウムの貯金をしましょう。	
		主菜 " (さばそぼろ)	さば		しょうが		砂糖			ごま
		主菜 " (炒り卵)	鶏卵				砂糖			サラダ油
		副菜 ほうれん草ともやしのおひたし		のり	ほうれん草	もやし				
		副菜 豚汁	豚肉 豆腐 味噌	だしかつお節	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも こんにゃく			サラダ油
		その他 オレンジ(2切れ)				オレンジ				
その他 牛乳		牛乳								
25(金)	「アセロラ」って どんな 食べ物?	主食 ソースカツ丼(ご飯)					米	801 kcal 31.5 g 17.8 g	アセロラは、直径2~3cm位のサクランボのような赤い果物で、りんごのような香りがして、少し甘酸っぱいのが特徴です。ビタミンCがレモンの18倍も含まれていて、健康に良い果物として注目されています。	
		主菜 " ヒレカツ(ソース付き)	豚肉 大豆		(りんご)	パン粉 砂糖	サラダ油			
		副菜 小松菜のからし和え			小松菜 にんじん	もやし				
		副菜 にとじゃがいもの味噌汁	だしかつお節 豆腐 味噌		にと		じゃがいも			
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
その他 牛乳		牛乳								
28(月)		体育祭の振り替え休日								
29(火)	旬を 味わおう 「じゃがいも」	主食 ツナサンド(食パン2枚)					パン(小麦・乳)	778 kcal 33.7 g 33.5 g	スーパーなどでは、一年中見かける「じゃがいも」ですが、旬は5月~6月と、9月~11月です。でんぷん質が多くエネルギー源となり、ビタミンCもたくさん含まれています。	
		主菜 " (具)	きはだまぐろ			きゅうり 玉ねぎ	ドレッシング(大豆・りんご)			
		副菜 ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも			サラダ油
		副菜 レタスとトマトの卵スープ	鶏肉 鶏卵		にんじん トマト	とうもろこし レタス	でんぷん			
		その他 牛乳		牛乳						
30(水)	「わかめ」 について 知ろう	主食 ご飯					米	868 kcal 35.3 g 27.1 g	「わかめ」は、海の中では何色か知っていますか？私たちが普段目にしている緑色ではなく、茶色です。海で採った「わかめ」をお湯に通すと、きれいな緑色に変化するんです！不思議ですね。	
		主菜 えびシュウマイ(3個)	えび たら			玉ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉			サラダ油
		主菜 四川風麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌(大豆)			にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん			サラダ油
		副菜 わかめときゅうりの中華サラダ		わかめ		きゅうり もやし				サラダ油 ごま油
		その他 牛乳		牛乳						
31(木)	「キャベツ」 について 知ろう	主食 黒糖食パン					パン(小麦・乳) 黒砂糖	748 kcal 28.5 g 25.6 g	1年中出回っているキャベツですが、秋から冬にかけて種をまき、4~6月頃に収穫されるキャベツを春キャベツと呼びます。春キャベツは、他の時期のキャベツと比べて葉が柔らかく、色も鮮やかで甘みがあります。	
		その他 はちみつ&マーガリン					はちみつ マーガリン(乳)			
		主菜 オムレツのデミソースかけ	鶏卵(豚肉)		にんじん	玉ねぎ(りんご)	でんぷん 砂糖(小麦)			サラダ油
		副菜 粉ふきいも			パセリ		じゃがいも			
		副菜 野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 大根				サラダ油
		その他 牛乳		牛乳						