

# 5月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

使用食品					
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

今日の献立のねらい  
成長に必要な食べ方を  
知る食事

※ 気象状況や予算の都合で、献立内容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	一口メモ
2(月)	こどもの日の行事食『柏もち』の由来を知ろう	主食 ご飯					米		841 kcal	5月5日のこどもの日に欠かせない和菓子といえば「柏もち」ですが、なぜ柏もちがこの日に食べられるようになったのか？それは、もちが包まれている柏の葉というのは、新芽が育つまでは古い葉が落ちないので、そこから「子孫繁栄(家系が途切れない)」の願いを込めて食べられるようになったのだそうです。
		主菜 かつおの玉ねぎソースがけ	かつお		こねぎ	しょうが にんにく	でん粉 砂糖	サラダ油	37.6 g	
		副菜 キャベツの昆布漬け		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油		
		副菜 若竹汁	かつお節	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ				
		その他 柏もち	大豆					こしあん 米粉 砂糖  でん粉		
	その他 牛乳		牛乳							
6(金)	根も葉も味わえる『かぶ』の栄養を知ろう	主食 ご飯					米		862 kcal	かぶは春の七草のひとつ「すずな」のことです。白い部分は根にあたり、ビタミンCが多く含まれています。また、デンプンを消化する酵素アミラーゼを含んでいますので、胸焼けや食べ過ぎの不快感を取り除く、整腸作用も併せ持っています。葉の部分には、カロチン、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などを含んでいます。
		主菜 鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが にんにく	砂糖		33.2 g	
		副菜 切り干し大根の煮付け	さつま揚げ		にんじん さやえんどう	切り干し大根 しじみ	砂糖	サラダ油		
		副菜 かぶと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し	にんじん かぶの葉	かぶ				
		その他 牛乳		牛乳						
9(月)	成長期に必要なカルシウムを積極的にとりましよう	主食 ご飯					米		865 kcal	カルシウムはどんな食品にもたっぷり含まれているわけではありません。また吸収率の悪い栄養素でもあります。心がけてカルシウムの多い食品を選ばないと知らず知らずのうち不足してしまいます。では、どんな食品に多く含まれているのでしょうか。牛乳をはじめとする乳製品はカルシウム源としてもっとも効率がよく、豆腐や納豆などの大豆製品、骨ごと食べられる小魚、ひじき・わかめ・のりなどの海藻類、小松菜やチンゲン菜などの緑黄野菜も優れています。本日の給食に出ているシシャモフライやチリメンジャコにもたっぷりカルシウムが含まれていますので、しっかり食べましょう。
		主菜 子持ちししゃもフライ(2尾) ソース付き	ししゃも 大豆				パン粉 小麦粉  でん粉		34.9 g	
		副菜 変わりきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやえんどう	ごぼう	こんにやく 砂糖	サラダ油		
		副菜 ちりめんじゃこのかきたま汁	かつお節 豆腐 鶏卵	ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ	でん粉			
		その他 牛乳		牛乳						
10(火)	アメリカの家庭料理『ポークビーンズ』を味わおう	主食 ツナトースト	まぐろ		ハセリ	玉ねぎ	パン		829 kcal	ポークビーンズはアメリカの代表的な家庭料理で、白いんげんと豚肉をトマト風味に煮込んだものです。今日の給食では白いんげんの代わりに大豆を使っています。
		主菜 ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	37.7 g	
		副菜 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	サラダ油		
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖  でん粉			
		その他 牛乳		牛乳						
11(水)	朝食レシピ優秀作品(石橋小)	主食 ご飯					米		883 kcal	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。今月は平成27年度の優秀作品から石橋小の料理を取り入れました。「モチ入り卵スープ」は、卵スープの中にワカメ、カニカマゴ、ネギ、そしてモチも加えたスープです。モチを入れることで腹持ちがよく、一度に主食と主菜と副菜がとれてしまう料理でもあります。お家でもお試しください。
		主菜 生揚げのマーボー炒め	生揚げ 豚肉 みそ 大豆		にんじん グリンピース	しょうが にんにく 玉ねぎ しじみ だけ	砂糖  でん粉 小麦粉	サラダ油	34.3 g	
		主菜 にらまんじゅう(2個)	豚肉		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 砂糖	ごま油		
		副菜 卵スープ	かにかまぼこ 鶏卵	わかめ	チンゲン菜	ねぎ	トック  でん粉	ごま油		
		その他 牛乳		牛乳						
12(木)	『チョコレート』の原料と作り方について知ろう	主食 米粉パン					米粉パン		834 kcal	チョコレートの原料はカカオ豆です。カカオ豆は、カカオという植物の実の中に入っている種のことで、さて、チョコレートの作り方はというと、このカカオの種を炒って細かく砕いて、熱を加えながらすりつぶしていきます。こうすると、カカオの種はトロトロに溶けてしまいます。これに、カカオバターや砂糖やミルクを混ぜて型に入れ、冷やしながら乾燥させると板チョコが出来上がります。本日の給食ではパンに塗るものに、チョコレートクリームを選びました。
		その他 チョコクリーム	大豆	脱脂粉乳			砂糖	サラダ油	36.1 g	
		主菜 煮込みうどん	かつお節 鶏肉 油揚げ		にんじん	しいたけ ねぎ	うどん			
		主菜 いか天ぷら	いか				小麦粉  でん粉	サラダ油		
		副菜 ほうれん草のアーモンド和え			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	アーモンド		
その他 牛乳		牛乳								
16(月)	『新じゃがいも』を味わおう	主食 ご飯					米		860 kcal	新ジャガイモとはジャガイモの種類ではなく、春に収穫されるジャガイモのことを指します。3月初めあたりから九州産のものが回り始めますが、段々と北上し、6月頃まで各地で収穫された新ジャガイモが回りまわります。北海道では7月に収穫されたものを新ジャガと呼ぶそうです。給食では味噌仕立ての煮物に使ってみました。いつものジャガイモとはひと味違う新ジャガの味を楽しんでください。
		主菜 あじのねぎ塩焼き	あじ			しょうが にんにく ねぎ	砂糖	ごま  ごま油	36.1 g	
		副菜 新じゃがいものそぼろみそ煮	豚肉 かつお節 みそ		にんじん さやえんどう	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖  でん粉			
		副菜 小松菜のお浸し	かつお節		小松菜 にんじん	もやし				
		その他 牛乳		牛乳						
17(火)	旬の野菜について知ろう『アスパラガス』	主食 สปาゲティ-ミートソース(めん)	牛肉 豚肉	チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ	スパゲティ	パスタオイル	828 kcal	アスパラガスはタンパク質含有量の高い野菜で、とくにアミノ酸の一種アスパラギンが多いのが特徴です。栄養的にはグリーンアスパラガスの方がホワイトアスパラガスよりも優れ、ビタミンCやカロチンの含有量も高いです。本日の給食のサラダには、グリーンアスパラガスを使いました。
		主菜 // (ミートソース)						サラダ油	38.5 g	
		主菜 たこナゲット	たこ いか たら				小麦粉 砂糖  でん粉			
		副菜 春野菜のサラダ			アスパラガス にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
18(水)	しもつけいっぱいday	主食 ご飯					米		818 kcal	毎月18日は食育の日「しもつけいっぱいday」です。私たちの住む下野市や栃木県の地場産物を使った献立をお届けします。カンピョウ生産日本一を誇る下野市。皆さんも知っての通り、カンピョウは夕顔の果肉を細長くむいた後、乾燥させたものです。水に戻しながら塩で揉み洗いで使いますが、約7倍に量が増えます。今回は親子丼の具の中に、ひとり当たり2.5g使いました。
		主菜 かんぴょう入り親子丼の具	鶏肉 鶏卵		にんじん	玉ねぎ かんぴょう	砂糖  でん粉		34.6 g	
		副菜 かぶの浅漬け			かぶの葉	かぶ きゅうり		ごま		
		副菜 実だくさんみそ汁	豆腐 みそ 煮干し		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ		サラダ油		
		その他 レモンゼリー	大豆				レモン	砂糖		
その他 牛乳		牛乳								

# 5月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

使用食品					
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

## 今日の献立のねらい

成長に必要な食べ方を知る食事

※ 気象状況や予算の都合で、献立内容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	一口メモ
19(木)	『炭酸水』の特徴を知ろう	主食 <b>ホットドック(パン)</b> トマトソース&マスタード付き	大豆		トマト	玉ねぎ りんご	パン 砂糖	サラダ油	879 kcal 28.7 g	今日のフルーツポンチには炭酸水が使われています。炭酸水には、圧力がかかった炭酸ガスが詰め込まれています。栓を開けるとシュワッとするのは、この炭酸ガスが空気中に出ていくからです。ところで、この炭酸ガスの本当の名前を知っていますか？ 答えは二酸化炭素といひます。二酸化炭素は、空気を吸い込んだ人間が、酸素と交換に口からはき出している気体ですから、もちろん空気中にも、たくさん含まれています。
		主菜 //	ソーセージ							
		副菜 //	ニンジン	キャベツ 玉ねぎ	サラダ油					
		副菜 <b>ポテトのチーズ煮</b>	ベーコン チーズ	パセリ		じゃがいも	サラダ油			
		その他 <b>ナタデココ入りフルーツポンチ</b>	豆乳		みかん パイナップル 桃	砂糖	ナタデココ			
その他 <b>牛乳</b>		牛乳								
20(金)	いも類から作られるデンプンについて知ろう	主食 <b>中華丼(ご飯)</b>					米		867 kcal 30.8 g	デンプンが多く含まれているものには、ジャガイモ、サツマイモ、サトイモなどがあげられます。イモは夏の間に葉で作った栄養を、次々に地下に埋まっている茎や根に蓄えていきます。この蓄えられた栄養がデンプンです。ですから、私たちがよく食べているイモには、デンプンがたくさん含まれているといわけなのです。
		主菜 //	豚肉 いか うすら卵	ニンジン チンゲン菜	しいたけ きくらげ たけのこ	キャベツ	でん粉	サラダ油 ごま油		
		主菜 <b>春巻き</b>	豚肉 鶏肉 ホタテ	ニンジン	玉ねぎ もやし	キャベツ しょうが	春雨 小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	サラダ油		
		副菜 <b>にらの中華和え</b>		にら ニンジン	もやし			ごま油		
		その他 <b>牛乳</b>		牛乳						
23(月)	食欲増進につながる辛味成分を持った香辛料を知ろう	主食 <b>ご飯</b>					米		903 kcal 29.2 g	カレーはインド料理です。暑い地方では、食欲増進のため、辛みの素になるスパイスを混ぜ合わせるそうです。ところで、皆さんの家のカレーと給食では、どちらが辛いですか？給食ではカレー粉と2〜3種類のカレールーを混ぜ合わせています。その中には色々な香辛料が入っていて、それがカレー独特の辛さや香りや色を作り出しています。
		主菜 <b>ポークカレー</b>	豚肉		ニンジン	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	サラダ油		
		主菜 <b>オムレツ</b>	鶏卵 鶏肉				でん粉 砂糖	サラダ油		
		副菜 <b>海藻サラダ</b>	かまぼこ 昆布 わかめ くらげ		キャベツ きゅうり		砂糖	サラダ油		
		その他 <b>牛乳</b>		牛乳						
24(火)	栄養満点のスタミナ食『餃子』を味わおう	主食 <b>いか焼きそば</b>	豚肉 いか	青のり	ニンジン	キャベツ	焼きそば種 砂糖	サラダ油	854 kcal 35.7 g	本日の給食の餃子の中には、下野市産野菜のキャンピウやゴボウが入っています。一般的には、餃子にはあまり入れない食材かもしれませんが、違和感なく食べられると思います。その他にもニラ、キャベツ、ネギ、タマネギとたくさんの種類の野菜が入っています。入れる具を工夫すれば、手軽に不足している栄養をとることができますので、最近栄養不足かも・・・野菜不足かも・・・と感じてるあなた！餃子を作って食べてみませんか？
		主菜 <b>揚げ餃子(2個)</b>	豚肉		にら	キャベツ ごぼう かんぴょう ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油		
		副菜 <b>中華コンスープ</b>			チンゲン菜	ねぎ しょうが 玉ねぎ とうもろこし	砂糖 でん粉	サラダ油		
		その他 <b>メープルカスタードドック</b>	鶏卵	脱脂粉乳			砂糖 小麦粉 でん粉	サラダ油		
		その他 <b>牛乳</b>		牛乳						
25(水)	輸入される果物『グレープフルーツ』について知ろう	主食 <b>五目ご飯(ご飯)</b>					米		808 kcal 38.6 g	海外から日本に輸入されているフルーツには、バナナやパイナップルなど色々ありますが、2014年の果物の輸入量ランキングの第3位はグレープフルーツです。国別には、全体の50%以上がアメリカからの輸入で、続いて南アフリカ、トルコ、イスラエルと続きます。
		副菜 //	鶏肉 油揚げ	ニンジン	ごぼう しいたけ かんぴょう 枝豆		砂糖	サラダ油		
		主菜 <b>さわらの西京焼き</b>	さわら みそ				砂糖			
		副菜 <b>大根と小松菜のみそ汁</b>	みそ 煮干し	小松菜	大根					
		その他 <b>牛乳</b>		牛乳						
26(木)	『ターメリック』について知ろう	主食 <b>ナン</b>					米		927 kcal 28.8 g	今日のご飯はターメリックライスです。主に料理を黄色く色付けする目的で使われるターメリック(和名:ウコン)という香辛料を加えてご飯を炊いています。見た感じではカレーのような色をしているので、辛いのではないかと思いがちですが、一切辛さはありません。□
		主菜 <b>キーマカレー</b>	牛肉 豚肉 ひよこ豆	ニンジン トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆			サラダ油		
		副菜 <b>じゃがいものサラダ</b>		ニンジン アスパラガス	きゅうり		じゃがいも 砂糖	サラダ油		
		その他 <b>フルーツヨーグルト</b>		ヨーグルト	みかん パイナップル ぶどう		砂糖			
		その他 <b>牛乳</b>		牛乳						
27(金)	『チンゲン菜』について知ろう	主食 <b>ご飯</b>					米		816 kcal 29.8 g	チンゲン菜は、中華料理などによく使われる野菜です。加熱調理してもシャキシャキとした歯ごたえが失われにくいのが特徴です。今ではどこのお店でも置いてありますが、昔から食べられていた野菜ではありません。昭和47年の日中国交回復の頃に、日本に入ってきたといわれている比較的新しい野菜です。今日の給食では、スープの具に使いました。
		主菜 <b>いかのチリソース</b>	いか		トマト	しょうが ねぎ にんにく	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油		
		副菜 <b>かぶの中華漬け</b>			かぶの葉	かぶ きゅうり	砂糖	ごま油		
		副菜 <b>チンゲン菜のスープ</b>	ベーコン 豆腐	ニンジン チンゲン菜	玉ねぎ ねぎ ぶなしめじ えのきだけ			ごま		
		その他 <b>フルーツ杏仁</b>		脱脂粉乳	桃 あんず		砂糖			
その他 <b>牛乳</b>		牛乳								
31(火)	旬の魚『さわら』を知ろう	主食 <b>食パン</b>					パン		819 kcal 38.3 g	春の季語でもある鱈(さわら)は、漢字で表すと魚偏に春と書きます。字が示すように春を代表する魚の一つです。水分が多く身が柔らかい白身魚ですが、淡泊で癖がないので、どんな味付けでもなじみます。今回はピザソースを使い、洋風に味付けしてみました。
		その他 <b>チョコクリーム</b>		脱脂粉乳			砂糖 でん粉			
		主菜 <b>さわらのピザソース焼き</b>	さわら	チーズ	トマト パセリ	玉ねぎ にんにく	コーンスターチ	サラダ油		
		副菜 <b>大根とハムのサラダ</b>	ハム			大根 きゅうり	砂糖	サラダ油		
		副菜 <b>あさりと野菜のスープ</b>	あさり 鶏肉	ニンジン	にんにく 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも マカロニ 小麦 砂糖	バター サラダ油			
その他 <b>牛乳</b>		牛乳								