

# 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					
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

今月の献立のわらい

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
1(月)	うま味たっぷりキムチのスープ	主食 <b>和風ビビンバ丼 (ご飯)</b> 主菜 <b>〃 (ビビンバの具)</b> 副菜 <b>ナムル</b> 副菜 <b>キムチスープ</b> その他 <b>牛乳</b>	牛肉 豚肉 油あげ みそ			にんにく しょうが ごぼう ししいたけ	しらたき 砂糖	サラダ油 ごま	868 kcal 38.6 g 23.4g	韓国料理で欠かせないのがキムチです。韓国のキムチは、乳酸発酵による濃厚なおおいと強い風味がありますが、日本で作られるキムチは、浅漬け風のあっさりとしたものが多いです。今日はキムチのうま味が楽しめるピリ辛のスープです。卵が辛さを和らげてくれます。
2(火)	こどもの日行事食	主食 <b>ご飯</b> 主菜 <b>かつおの揚げ煮</b> 副菜 <b>ほうれん草ときゃべつのおひたし</b> 副菜 <b>若竹汁</b> その他 <b>柏もち</b> その他 <b>牛乳</b>	かつお			しょうが	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	844 kcal 37.3 g 16.3 g	5月5日はこどもの日「端午の節句(たごのせつく)」です。この日に食べる柏餅。柏の葉は、新しい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」ことになぞらえています。若竹汁には、たけのこのようにすくすくと成長してほしいという願いが込められています。
8(月)	さわやかな香りのオレンジ	主食 <b>ご飯</b> 主菜 <b>納豆</b> 主菜 <b>肉じゃが</b> 副菜 <b>小松菜とえのきたけのみそ汁</b> その他 <b>オレンジゼリー</b> その他 <b>牛乳</b>	納豆(大豆)			にんにく さやいんげん 玉ねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	サラダ油	867 kcal 34.6 g 20.8 g	薫り高いオレンジ。給食室でオレンジを切っていると、部屋中がさわやかなオレンジの香りいっぱいになります。日本で販売されているオレンジの多くはカリフォルニアから輸入しています。旬はちょうど5月前後です。濃縮還元されたオレンジジュースでは味わえない、さわやかな香りを楽しみましょう。
9(火)	海藻を食べよう	主食 <b>ツナサンド (食パン)</b> 主菜 <b>〃 (ツナサンドの具)</b> 主菜 <b>コーンシチュー</b> 副菜 <b>大根と昆布のじゃこサラダ</b> 副菜 <b>〃 (ドレッシング)</b> その他 <b>牛乳</b>	(大豆)	脱脂粉乳		玉ねぎ きゅうり (りんご)	砂糖	ショートニング	788 kcal 36.6 g 29.9 g	日本人にとって海藻は重要な食材のひとつです。だしを取ったり、煮物にもなる昆布。汁ものや煮物の具にするわかめ。その他にも、のりやひじき、もずくなど、いろいろな種類があります。今日は昆布がたっぷりのサラダでいただきます。
10(水)	あじを「あじ」わおう	主食 <b>ご飯</b> 主菜 <b>あじのねぎ塩焼き</b> 副菜 <b>茎わかめのきんぴら</b> 副菜 <b>かんぴょうと卵のみそ汁</b> その他 <b>牛乳</b>	あじ			ねぎ		ごま油	803 kcal 36.2 g 22.3g	おなじみの魚「あじ」。くせがなく、うま味がある魚で、味がいいから「あじ」という名前になったという説もあるくらいです。目が大きくて尾びれのところに「せいご」と呼ばれるギザギザしたとげのあるうろこがついているのが特徴です。
11(木)	豆を食べよう	主食 <b>パン</b> 主菜 <b>豆とソーセージのトマト煮</b> 副菜 <b>チーズサラダ</b> その他 <b>牛乳</b>	(大豆)	脱脂粉乳		パインアップル	小麦粉 砂糖	ショートニング	799 kcal 27.4 g 27.6g	今日のトマトには赤いんげん豆とひよこの形をしたひよこ豆が入っています。食物繊維を多く含むので、おなかの中をきれいにすることはありますよ。
12(金)	体力回復! いかはいかが?	主食 <b>ご飯</b> 主菜 <b>いかとアスパラガスのチリソース</b> 副菜 <b>きゅうりの中華漬け</b> 副菜 <b>青梗菜と卵のスープ</b> その他 <b>チーズ</b> その他 <b>牛乳</b>	いか みそ			アスパラガス トマト にんにく しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	827 kcal 31.9 g 24.3 g	今日はいかのから揚げをチリソースでからめた料理です。いかに含まれるタウリンには、疲れをとり体力を回復するはたらきもあります。部活や試合の疲れがたまりやすいこの時期にとり入れたい食材です。
15(月)	頭から丸ごといただきます カラフトししゃも	主食 <b>ごまわかめご飯</b> 主菜 <b>子持ちカラフトししゃもフライ(2尾)</b> 主菜 <b>〃 (小袋ソース)</b> 副菜 <b>小松菜ともやしのおひたし</b> 副菜 <b>きゃべつと生揚げのみそ汁</b> その他 <b>牛乳</b>	大豆	カラフトししゃも		(りんご)	米 砂糖	ごま	823 kcal 30.4 g 23.7 g	フライなどで給食によく登場するカラフトししゃも。よく揚げてあるので、頭からししゃもまで、もちろん骨も丸ごと全部食べることが出来ます。丸ごと食べられる魚にはカルシウムが多く含まれ、骨や歯を強くするはたらきがあります。スポーツをする皆さんには、特に食べてほしい食品の一つです。
16(火)	トマトが赤くなる?	主食 <b>ハムとチーズのサンド(食パン)</b> 主菜 <b>〃 (ロースハム)</b> 主菜 <b>〃 (チーズ)</b> 副菜 <b>ジャーマンポテト</b> 副菜 <b>トマトのスープ</b> その他 <b>小魚のアーモンドがらめ</b> その他 <b>牛乳</b>	(大豆)	脱脂粉乳		パセリ にんにく 玉ねぎ	砂糖 ジャがいも	サラダ油	742 kcal 38.3 g 25.7 g	トマトをたくさん食べる国、イタリアには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトは緑から赤に熟していくうちに、たくさんの栄養素が増えていくため、これを食べることで医者いらずと考えたのです。太陽の光をたくさん浴びて育ったトマトの栄養を、今日はスープでいただきます。
17(水)	さばで頭を働かせよう	主食 <b>ご飯</b> 主菜 <b>さばの香味焼き</b> 副菜 <b>もやしと豚肉の炒め物</b> 副菜 <b>大根と小松菜のみそ汁</b> その他 <b>牛乳</b>	さば			にんにく しょうが ねぎ		ごま油	786 kcal 36.0 g 21.9g	さばの脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳神経を発達させるのに必要不可欠な成分です。学習能力の向上や試合の時のゲームメイクに役立つかもしれません。

# 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					
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
18(木)	麦ご飯で腸をきれいに!	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 副菜 マスカットゼリー その他 牛乳	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ パナップ りんご	じゃがいも 小麦粉 小豆	サラダ油	948 kcal 28.2 g 25.4g	食物繊維の多い大麦をお米に入れて炊いています。食物繊維は「人の消化酵素で消化できず、吸収されずに体内を通過する成分」のことで、以前は栄養ではなく「カス」のようなものと考えられていましたが、重要な働きがあることがわかってきました。
19(金)	しもつけいっぱいday	主食 かんぴょう入り親子丼(ご飯) 主菜 // (親子丼の具) 副菜 // (きざみのり) 副菜 大根ときゅうりの即席漬け 副菜 新じゃがいもと新たまねぎのみそ汁 その他 牛乳	鶏肉 鶏卵			かんぴょう たまねぎ	砂糖 でん粉		812 kcal 31.9 g 20.2 g	今日は、毎月恒例のしもつけいっぱいデー、下野市や栃木県でとれる食材がたくさん使われている献立をお届けします。下野市が全国一の生産量を誇るかんぴょうを入れ、親子丼にしました。しもつけの味を味わってくださいね。
22(月)	豚肉で元気に!	主食 ご飯 主菜 豚肉のりんごソース(豚肉ソテー) // (りんごソース) 副菜 きゃべつともやしのアーモンド和え 副菜 にらと豆腐のみそ汁 その他 牛乳	豚肉		トマト	たまねぎ りんご レモン		サラダ油	843 kcal 33.8 g 25.6 g	豚肉に含まれるビタミンB1は、ご飯などの糖質を効率よくエネルギーに変換し、疲れた体を回復してくれます。特に運動をする人は積極的にとりたい栄養素です。たっぷりの野菜といっしょにいただきますよ。
23(火)	あさりについて知ろう	主食 食パン チョコクリーム 主菜 白身魚のプロヴァンス風(フライ) // (ソース) 副菜 クラムチャウダー その他 レモンゼリー その他 牛乳	(大豆)	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	768 kcal 36.5 g 25.8 g	4月～5月にかけて潮干狩りのシーズンです。潮干狩りに出かけて、あさりを探ったことがある人もいられるかもしれませんね。あさは、うま味と栄養の宝庫です。いつものスープにあさりを加えるだけで、あさりからしみ出すうま味が料理を格段においしくしてくれます。また、鉄分やビタミンが多いので、貧血気味の人にはぜひ食べてほしい食品です。
24(水)	卵の栄養いただきます!	主食 さばそぼろと卵の二色丼(ご飯) 主菜 // (さばそぼろ) 主菜 // (いり卵) 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし 副菜 具だくさんみそ汁 その他 牛乳	さば			しょうが	砂糖	ごま	822 kcal 36.7 g 23.0 g	ヒヨコが成長するために必要な栄養成分がすべて入っている卵。筋肉の強化や疲労回復を促す質の良いアミノ酸が多く含まれています。手軽に料理できるので、朝食として食べる人も多いです。朝、もしパンやご飯などの主食しか食べてこない人は、そこに卵をひとつ追加するだけでも「しっかり朝ごはん」に近づけることができますよ。
25(木)	春の野菜アスパラガス	主食 食パン とちおとめジャム 主菜 オムレツ トマトデミグラスソース 副菜 アスパラガスときゃべつのごまマヨ和え 副菜 角切野菜スープ その他 牛乳	(大豆)	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	741 kcal 28.2 g 29.0 g	今が旬の野菜、国産のアスパラガス。グリーンとホワイトの2種類があります。土をかぶせて日光に当てず育てたものがホワイトアスパラ、日光に当てたものがグリーンアスパラです。食感と甘みと香りを味わってほしい野菜です。
26(金)	「うの花」って何だろう?	主食 ご飯 主菜 いわしのごまみそ煮 副菜 うの花炒り 副菜 五目汁 その他 アセロラゼリー その他 牛乳	いわし みそ				砂糖 米粉	ごま	872 kcal 31.3 g 21.1 g	今日は、おからを炒り煮にした料理です。豆腐を作るときに絞った大豆の残った部分がおからで、食物繊維をはじめとした大豆の栄養が多く含まれています。おからの見た目が「うの花」という白い花に似ていることから「うの花炒り」という料理になりました。
29(月)	本場四川の麻婆豆腐を味わおう	主食 ご飯 主菜 えび焼売(3個) 主菜 四川風麻婆豆腐 副菜 もやしのナムル その他 牛乳	えび たら			玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	サラダ油	875 kcal 35.1 g 27.0g	麻婆豆腐の本場、中国・四川省では、ご飯の上に麻婆豆腐をのせて食べるそうです。ご飯にかけることによって辛さが和らぎ、食べやすくなるためです。給食では本場の辛さより控えめにしています。作り方は全く同じです。
30(火)	ヨーグルトでカルシウム	主食 チキンカツサンド(コッペパン) // (チキンカツ) // (ソース) 副菜 きゃべつとコーンのフレンチサラダ 副菜 あさりのトマトスープ その他 ヨーグルト その他 牛乳	(大豆)	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	797 kcal 34.5 g 27.4 g	牛乳を発酵させて作られるヨーグルト。牛乳から作られるだけあって、カルシウムが多くとれます。腸内環境をよくする効果も認められています。ヨーグルトにたまる上澄み液は、乳清といって栄養が多いので、捨てないで混ぜて食べましょう。