

# 4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 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
8(木)	旬を味わおうアスパラガス	主食 はちみつパン 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 春野菜のサラダ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳	赤いんげん豆 ひよこ豆 豚肉 鶏肉 大豆	いわし	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく (りんご)	パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖	じゃがいも てんぷん 砂糖	866 kcal	アスパラガスの名前の由来は、アミノ酸の「アスパラギン」です。このアスパラギンは体内でアスパラギン酸に変わり、疲れをとる働きがあります。春先に出る物が一番栄養価が高いそうです。今年度も給食をしっかり食べて、元気ががんばりましょう。
9(金)	入学・進級祝い献立	主食 赤飯 ごま塩 主菜 豚肉のしょうが焼き 副菜 小松菜ともやしのごまみそ和え 副菜 湯波のすまし汁 その他 牛乳	あずき	豚肉	みそ	しょうが	米 もち米	ごま	808 kcal	今日は1年生の入学と、2・3年生の進級のお祝い献立です。お祝いごとのときに食べるものといえば、「赤飯」です。赤い色には、邪気(じゃき)を払うという意味があるとされています。
12(月)	エノキ茸	主食 ご飯 主菜 さばごましょうゆ焼き 副菜 ほうれん草とえのきたけの のり和え 副菜 切り干し大根の煮付け その他 アセロラゼリー その他 牛乳	さば	のり	ほうれん草	もやし えのきたけ	米	ごま	823 kcal	エノキ茸、シメジ、シイタケなどの、キノコ類は、季節を問わずいつでも食べられますね。キノコの栄養素は、ビタミンB1の含有量が、トップクラスです。疲労回復効果があるので、夕食で食べるのがお薦めです。
13(火)	食事マナーを知らうあいさつ	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 " (ポークカレー) 副菜 こんにやくサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	豚肉	ヨーグルト	にんじん	にんにく 玉ねぎ	米 大麦	じゃがいも カレールウ	946 kcal	皆さんは、学校だけではなく、家でもきちんと食事のあいさつをしていますか？食事の前や食事の後のあいさつには、食事を用意してくれる人たちが生き物への感謝の意図があります。心を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」が言えるといいですね。
14(水)	生揚げについて知らう	主食 ご飯 主菜 えびしゅうまい(3個)(たれ) 主菜 生揚げのマーボー炒め 副菜 チンゲン菜の中華和え その他 牛乳	えび たら	豚肉 生揚げ みそ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ だけのこ 枝豆(大豆)	米	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	893 kcal	生揚げは、厚揚げとも呼ばれています。豆腐を油で揚げたものですが、油揚げとは違い、中に豆腐の状態が残るように作るため、ずっしりと重く、豆腐の柔らかさもあります。煮物にしたり、炒め物にしたり、汁物にしたり、焼いたり、いろいろな使い方ができる食材です。
15(木)	旬を味わおうかぶ	主食 フィッシュバーガー(丸型パン) 主菜 " (白身魚フライ) 副菜 かぶとハムのサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳	ほき (大豆)	ハム	かぶの葉	(りんご)	パン(小麦・乳)	パン粉 小麦粉 てんぷん	819 kcal	かぶは、大根やにんじんと同じく、根の部分を食べる野菜ですが、葉の部分も食べることができます。しかも、根の部分より葉の部分の方が、栄養が多く入っているため、葉を捨てないで料理に使うといいですよ。
16(金)	チンゲン菜について知らう	主食 ビビンバ丼(ご飯) 主菜 " (具) 副菜 もやしと小松菜のナムル 副菜 チンゲン菜と豆腐の卵スープ その他 牛乳	豚肉	豆腐 鶏卵	にんじん しょうが だけのこ	小松菜 にんじん もやし	米	砂糖	761 kcal	チンゲン菜は日本で一番知られている中国野菜です。シャキシャキとした歯ごたえがあり、くせのない味なので、色々な料理に合います。小松菜などと同じアブラナ科の仲間ビタミンAが多く含まれています。
19(月)	しもつけいっぱいday	主食 ご飯 主菜 下野市産地鶏のみそ漬け焼き 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 かんぴょうのすまし汁 その他 牛乳	鶏肉 みそ	かんぴょう	にんじん	しょうが	米	ごま	777 kcal	毎月19日の「食育の日」にちなみ、下野市の給食では、19日前後に「しもつけいっぱいday」を設け、下野市や栃木県の食材をたくさん使った給食を出します。今月は、米・鶏肉・かんぴょう・小松菜・みそ・牛乳が、下野市や栃木県産の予定です。

# 4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

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	
20(火)	毎日出る牛乳	主食 ミニ米粉パン						米粉パン(小麦・乳)	849 kcal 36.4 g 29.5 g	学校給食では、ほとんど毎日、牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯をじょうぶにしてくれるカルシウムがたくさん入っています。体を作るたんぱく質も多いので、成長期のみなさんにはとても大切な食品です。	
		主食 春キャベツのペペロンチーノ	ベーコン		パセリ 唐辛子	にんにく キャベツ	スバグティ	サラダ油			
		主菜 トマトミートオムレツ	鶏卵 鶏肉		トマト	玉ねぎ	でんぷん	サラダ油			
		副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし	ドレッシング(レモン)				
		その他 牛乳		牛乳							
21(水)	ひじきの栄養	主食 ご飯					米		880 kcal 33.1 g 24.7 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入っています。なるべく残さず食べましょう。	
		主菜 アジフライ	あじ			(りんご)	パン粉 小麦粉	サラダ油			
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		こんにやく 砂糖	サラダ油			
		副菜 豚汁	豚肉 だしかつお節 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
22(木)	キプロス共和国の料理	主食 食パン					パン(小麦・乳)		807 kcal 36.6 g 27.8 g	7月に開催予定の東京オリンピックに向けて、下野市は、キプロス共和国選手団の事前キャンプ地となっています。そこで、キプロス共和国について知ってもらうため、キプロス料理を給食で提供します。今日は、えびやチーズを使った「キプロス風サラダ」です。キプロス共和国では、ヤギの乳で作った「ハルミチーズ」を食べますが、日本ではなかなか手に入らないため、今回はいつものチーズを使っています。	
		その他 とちおとめジャム					ジャム(いちご)				
		主菜 ハンバーグトマトマッシュルームソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト にんじん	玉ねぎ しょうが マッシュルーム(りんご)	でんぷん 砂糖	サラダ油			
		副菜 キプロス風サラダ	えび	チーズ	パプリカ	キャベツ きゅうり		サラダ油 オリーブオイル			
		その他 カレースープ			ブロッコリー にんじん	玉ねぎ	じゃがいも				
23(金)	旬を味わおう たけのこ	主食 たけのこご飯(ご飯)					米		814 kcal 39.3 g 22.6 g	たけのこは水煮のパックとして一年中手に入りますが、生のたけのこは春にしかとれません。今日は、生のたけのこを洗って米ぬかを使って下ゆでし、たけのこご飯の具を作りました。今しか味わうことのできない生のたけのこの香りと歯ごたえを楽しんでください。	
		主菜 いかのしょうが焼き	いか			しょうが					
		副菜 豆腐汁	だしかつお節 なると 豆腐		にんじん 小松菜	ぶなしめじ					
		その他 牛乳		牛乳							
24(月)	テジブルコギとは?	主食 ご飯					米		798 kcal 31.8 g 24.2 g	ブルコギは、韓国の代表的な料理で、下味をつけた肉に野菜を入れて煮たり焼いたりしたものです。日本の「すき焼き」に近い料理で、ブルコギパンという専用の鍋を使って調理されることが多いようです。	
		主菜 テジブルコギ	豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ ねぎ		ごま油 ごま			
		副菜 中華サラダ			にんじん	きゅうり コーン	砂糖	ごま油			
		副菜 中華風かきたまスープ	鶏卵 豆腐		にんじん ほうれん草	しいたけ きくらげ ねぎ	でんぷん				
25(火)	春の食材を見つけよう	主食 パインパン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		845 kcal 36.6 g 27.6 g	日本には、「春」「夏」「秋」「冬」の四季があります。それぞれの季節には、「旬」の野菜や魚介類があります。今回は、春が旬の「春キャベツ」と「あさり」をたっぷり使ってスープにしました。春の味と香りを楽しんでください。	
		主菜 鮭のチーズマヨ焼き	さけ	チーズ	パセリ	玉ねぎ		ドレッシング(大豆)			
		副菜 ジャーマンポテト	ベーコン 大豆		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも				
		副菜 あさりと春キャベツのスープ	ベーコン あさり		にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし					
26(水)	小松菜について知ろう	主食 そぼろ丼(ご飯)					米		813 kcal 34.2 g 23.6 g	小松菜は一年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。カルシウムとカロテン・鉄分などが多く含まれる、緑黄色野菜です。成長期のみなさんに必要な栄養をとるため、給食には欠かせない食材です。	
		主菜 " (にらそぼろ)	豚肉 高野豆腐(大豆) (牡蠣)		にら	しょうが	砂糖				
		副菜 小松菜とキャベツのおひたし	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ					
		副菜 かぶと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん かぶの葉	かぶ ねぎ					
27(金)	たまごについて	主食 ご飯					米		829 kcal 30.3 g	卵は、鳥類、両生類、哺乳類等、非常にたくさんの異なる、メスの動物により産み出されたものであり、人間に数千年ものあいだ、食されてきました。	
		主菜 五目厚焼き卵	鶏卵 鶏肉	もずく	にんじん	たけのこ(りんご) しいたけ	砂糖 でんぷん	サラダ油			
		副菜 肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	しらたき じゃがいも 砂糖	サラダ油			
		副菜 ほうれん草のみそ汁	油揚げ 厚削りだし 味噌		ほうれん草	もやし えのきたけ					