

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		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
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
6(木)	こどもの日行事食	主食 ご飯 主菜 かつおの薬味ソースかけ 主菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 若竹汁(わかたけじる) その他 柏もち その他 牛乳	かつお だしかつお節	わかめ	にんじん	たくあん きゅうり	米	サラダ油 ごま油	835 kcal 37.8 g 18.1 g	5月5日はこどもの日です。柏もちを包んでいる柏の葉は、新しい芽が出ないと古い葉が落ちないことから、家系がとだえない、代々家が栄えるという縁起のよい和菓子です。若竹汁には、たけのこのようにすくすく育ってほしいという願いがこめられています。
7(金)		地区春季大会のため給食はありません。								
10(月)	大豆の栄養がたっぷり生揚げ	主食 キムタクご飯 主菜 生揚げの中華ソース 副菜 わかめとしめじのスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	豚肉	生揚げ 鶏肉 みそ(牡蠣)	小松菜	しょうが にんにく ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま油	773 kcal 29.2 g 24.5 g	生揚げは厚揚げとも呼ばれ、水を切った豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。油揚げとは違い、中が豆腐のままなので生揚げという名前になりました。大豆の栄養がたっぷりつまった食品です。
11(火)	はちじゅうはちや八十八夜行事食	主食 スパゲティミートソース (麺) 主菜 // (ソース) 副菜 角切り野菜サラダ その他 抹茶(まっちゃ)ミルクドーナツ その他 牛乳	豚肉	チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ	スパゲティ	サラダ油	857 kcal 36.3 g 27.1 g	今年の八十八夜は5月1日でした。立春(りっしゅん)から数えて88日目のことをいい、新しいお茶が収穫される季節です。♪夏も近づく八十八夜、と茶つみをうたった歌もありますね。今日は、抹茶とミルクパウダーを使った和風のドーナツをいただきます。
12(水)	丸ごと食べられる魚でカルシウム	主食 ご飯 主菜 子持ちカラフトレしゃもフライ(3尾) 副菜 切り干し大根の煮つけ 副菜 野菜みそ汁 その他 牛乳	大豆	カラフトレしゃも	にんじん	切り干し大根 しいたけ	米	サラダ油	894 kcal 32.0 g 26.4 g	骨ごと食べられる魚には、骨や歯の材料となるカルシウムが多く含まれます。カルシウムをとり、運動することで骨にカルシウムがたくわえられます。コソコソ「骨貯金」をしましょう。
13(木)	ポークビーンズについて知ろう	主食 ミルクトースト 主菜 ポークビーンズ 副菜 こんにゃくと海藻のサラダ その他 牛乳	大豆 豚肉	コンデンスミルク	にんじん トマト	玉ねぎ	パン(小麦・乳)	サラダ油	822 kcal 33.3 g 27.6 g	「ポークビーンズ」は白いんげん豆と豚肉をトマトの味つけで煮込んだ料理で、アメリカでよく作られている家庭料理の1つです。給食では白いんげん豆の代わりに大豆を使用しました。
14(金)	ヨーグルトでカルシウムをとろう	主食 チキンカレーライス (ご飯) 主菜 // (チキンカレー) 副菜 串揚げかまぼこ野菜 その他 ヨーグルト和え その他 牛乳	鶏肉	鶏肉 鶏卵	にんじん かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ	米	サラダ油	950 kcal 30.3 g 24.7 g	牛乳や乳製品のカルシウムは、吸収率が高いのが特徴です。料理しなくてもそのまま食べられるものが多いので、毎日手軽にとれます。1日に必要なカルシウムは、中学生男子1000mg女子800mgです。牛乳・乳製品を中心にいろいろな食品を組み合わせてとるようにしましょう。
17(月)	さわらについて知ろう	主食 ご飯 主菜 さわらのオイスターマヨ焼き 副菜 もやしの香味炒め 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳	さわら (牡蠣)	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが	米	サラダ油	850 kcal 32.6 g 29.0 g	漢字では、魚へんに春と書くさわら。自身でくせがないので、どんな味付けにも合います。給食でも西京焼きが登場することが多いですね。今日は、中華風にオイスターソースをつかったソースをかけて焼きました。
18(火)	親子丼について知ろう	主食 親子丼 (ご飯) 主菜 // (具) 副菜 きゅうりの中華漬け 副菜 じゃがいものみそ汁 その他 アーモンド小魚 その他 牛乳	鶏肉 鶏卵	鶏肉 鶏卵	にんじん	きゅうり	米	サラダ油	864 kcal 33.6 g 27.1 g	とり肉とたまごを使っていることから、親子丼という名前がつけました。とり肉とたまごには体をつくる質のよいたんぱく質がたくさん含まれているので、栄養満点です。

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		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
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
19(水)	しもつけ いっぱい day	主食 ご飯					米		888 kcal 34.7 g 27.9 g	毎月19日は食育の日「しもつけいっぱいday」です。下野市や栃木県で採れた農作物を味わいましょう。 今日は、下野市が全国一の生産量を誇るかんぴょうや、栃木県産の卵、みそ、ごぼう、豚肉などを使っています。
		主菜 県産豚のハンバーグにらソースかけ	豚肉 鶏肉 大豆		にら トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油		
		副菜 ごぼうとツナのサラダ	まぐろ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり 玉ねぎ	砂糖	サラダ油 ドレッシング(大豆) ごま油		
		副菜 かんぴょうのたまご汁	鶏卵 豆腐 だしかつお節		にんじん	かんぴょう ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
20(木)	みずみずしい 新じゃがをサラダで味わおう	主食 食パン					パン(小麦・乳)		850 kcal 35.8 g 30.4 g	じゃがいもは普通しばらく保存したものが出荷されますが、新じゃがは掘りたてをすぐに出荷したものです。保存したじゃがいもがホクホクとしているのにくらべ、新じゃがは皮がとれやすく、みずみずしいのが特徴です。 今日は新じゃがをサラダでいただきます。
		その他 チョコクリーム					チョコクリーム(乳)			
		主菜 さけのムニエル	さけ		パセリ		小麦粉	バター サラダ油		
		副菜 新じゃがとアスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス		じゃがいも	ドレッシング(大豆)		
		副菜 千切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ				
その他 牛乳		牛乳								
21(金)	鉄たっぶりレバーを食べよう	主食 ご飯					米		903 kcal 36.2 g 28.8 g	焼き鳥風煮には、鶏レバーが使われています。鉄がとて多く含まれるのが特徴で、ぜひ食べてもらいたい食材のひとつです。苦手な人も食べやすいように臭みはとり除いてありますので食べやすいですよ。
		主菜 焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	サラダ油		
		副菜 小松菜とキャベツの梅和え	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ 梅干し(りんご)				
		副菜 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ だし煮干し	にんじん	ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
24(月)	かぶを味わおう	主食 お魚丼(ご飯)					米		823 kcal 37.3 g 24.6 g	かぶには多くの品種があり、春の七草では「すずな」と呼ばれ、古くから日本人に親しまれています。かぶは根だけでなく、葉にもビタミンなどの栄養素が含まれています。今日はかぶの葉も使ったみそ汁です。
		主食 お魚丼(具)	まぐろ		にんじん	玉ねぎ しょうが えだまめ(大豆)	しらたき 砂糖	ごま		
		副菜 小松菜とえのきたけのおひたし	かつお節		小松菜 にんじん	もやし えのきたけ				
		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				
		その他 牛乳		牛乳						
25(火)	キプロス共和国の料理②	主食 パインパン				パイナップル	パン(小麦・乳)		883 kcal 40.0 g 31.8 g	キプロスはヨーロッパ、アジア、アフリカの交差点に位置する国です。ビーフスティフアドは、ギリシャでも食べられている料理で、日本でいうビーフシチューです。たっぷりの牛肉とトマトを時間をかけて煮込んで作ります。また、地中海に囲まれた島国のキプロスは、新鮮な魚貝類の宝庫です。今回はシーフードたっぷりのサラダに、ブルグルという挽き割り小麦を入れてアクセントにしました。太陽の光をたっぷり浴びて育つオレンジの栽培も盛んです。
		主菜 ビーフスティフアド(牛肉とトマトの煮こみ)	牛肉		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	オリーブオイル		
		副菜 地中海風シーフードサラダ	えび あさり	ヨーグルト	パプリカ	きゅうり 玉ねぎ	ブルグル(小麦)	アーモンド サラダ油		
		その他 オレンジゼリー				オレンジ みかん	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
26(水)	旬の魚あじを味わおう	主食 ご飯					米		842 kcal 34.1 g 20.2 g	あじは、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「ぜいご」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。 今日はごま油とねぎを効かせた味付けでいただきます。
		主菜 あじのねぎ塩焼き	あじ			ねぎ		ごま油		
		主菜 ピリ辛肉じゃが	豚肉 みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油		
		副菜 野菜の磯香(いそか)和え		のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし				
		その他 牛乳		牛乳						
27(木)	トマトについて知ろう	主食 コッペパン					パン(小麦・乳)		814 kcal 35.7 g 32.3 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栄養が増えていくため、これを食べることで医者いらずと考えたのですね。
		その他 とちおとめジャム					ジャム(いちご)			
		主菜 タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく				
		副菜 キャベツとツナのサラダ	まぐろ 鶏肉 豚肉		にんじん ビーマン パプリカ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ				
		副菜 レタスとトマトのたまごスープ	ベーコン 鶏卵		にんじん トマト	レタス	でんぷん			
その他 牛乳		牛乳								
28(金)	くきわかめについて知ろう	主食 ご飯					米		864 kcal 36.2 g 25.0 g	普段食べているわかめは、葉の柔らかいところですが、今日は中心の茎の部分を細く切ったものが使われています。少し固いので歯ごたえを楽しむことができます。また、含まれる栄養は実は茎の方が多いのです。
		主菜 白身魚のレモン煮	ほき			レモン	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 くきわかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ	くきわかめ	にんじん	ごぼう	砂糖 こんにゃく	サラダ油		
		副菜 キャベツと豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	えのきたけ キャベツ				
		その他 チーズ		チーズ						
その他 牛乳		牛乳								
31(月)	本場中国の麻婆豆腐を味わおう	主食 ご飯					米		925 kcal 32.0 g 32.2 g	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が、作り方は全く同じです。
		主菜 春雨入り麻婆豆腐	豆腐 みそ 豚肉		にんじん	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ えだまめ(大豆)	でんぷん はるさめ 砂糖	サラダ油		
		主菜 春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 米粉 はるさめ でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 海藻サラダ	昆布 わかめ	にんじん	きゅうり 大根		ドレッシング(レモン)			
		その他 牛乳		牛乳						