

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

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
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

春の恵みを味わう食事

※ 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		使用食品		エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ				
8(月)	福神漬けについて知ろう	主食	カレーライス (麦ご飯)			米 大麦	928 kcal 26.9 g 21.4 g	福神漬けとは、大根・なす・きゅうり・なた豆・れんこん・しょうが・しその実などの野菜を細かく刻み、みりん醤油に漬け込んだ漬け物です。福神漬けを考案したのは東京・上野にある老舗の漬け物屋さんで、この名前の由来はというと、7種類の野菜を漬けていることと、上野・不忍池の近くに七福神の弁天様がまつられていることからだそうです。			
		主菜	" (ポークカレー)	豚肉 大豆	にんじん	にんにく 玉ねぎ			じゃがいも 小麦粉 カレーパウダー (小麦 豚肉 りんご 大豆)	サラダ油	
		副菜	福神漬け		しその葉						
		その他	フルーツ和え								
		その他	牛乳		牛乳						
9(火)	入学進級祝い	主食	赤飯	あずき		米 もち米	757 kcal 33.9 g 18.7 g	新1年生のみなさん、2・3年生のみなさん、入学、進級おめでとうございます。これからの新生活色々なことがあります。給食をしっかり食べて元気ががんばりましょう。			
		その他	ごま塩						ごま		
		主菜	ささみチーズフライ	鶏肉	チーズ	しょうが にんにく (りんご)			パン粉 小麦粉 コンスターチ	サラダ油	
		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	湯波となるとのすまし汁	だしかつお節 ゆば (大豆) なると 豆腐		ほうれん草 にんじん			ねぎ		
その他	牛乳		牛乳								
10(水)	にらについて知ろう	主食	ご飯			米	775 kcal 36.3 g 19.1 g	にらは栃木県の特産物の一つです。大田原市、鹿沼市、栃木市が有名です。ねぎ類のように特有の香りを持っているので、アクセントになり、色々な料理に幅広く使われます。			
		主菜	ほっけの塩焼き	ほっけ							
		副菜	にらと卵の炒め物	鶏卵		にら			にんにく もやし	でんぷん	サラダ油
		副菜	豚汁	豚肉 豆腐 みそ だしかつお節		にんじん			大根 ねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダ油
		その他	牛乳		牛乳						
11(木)	かぶを味わおう	主食	食パン			パン (小麦 乳)	843 kcal 36.1 g 28.4 g	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ので、葉を捨てないで料理に使うといいですよ。			
		その他	とちおとめジャム			いちご			砂糖		
		主菜	マスのチーズマヨ焼き	マス	チーズ	パセリ				ドレッシング (大豆)	
		副菜	野菜とウィンナーのスープ煮	ウィンナー		にんじん かぶの葉			玉ねぎ キャベツ かぶ		
		副菜	粉ふきいも			パセリ				じゃがいも	
その他	牛乳		牛乳								
12(金)	チンゲン菜について知ろう	主食	ご飯			米	776 kcal 31.6 g 18.7 g	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です。ビタミンAが多く含まれています。			
		主菜	焼き餃子(3個)	豚肉		にら			キャベツ しょうが ねぎ にんにく	小麦粉 砂糖	ごま油
		副菜	回鍋肉	豚肉 みそ (牡蠣)		にんじん ヒーマン			しょうが にんにく キャベツ たけのこ	砂糖	サラダ油
		副菜	チンゲン菜のスープ	鶏卵		にんじん			きくらげ もやし	でんぷん	
		その他	牛乳		牛乳						
15(月)	さばのみそ煮について知ろう	主食	ご飯			米	839 kcal 32.4 g 18.8 g	みそは日本を代表する調味料です。みそ汁だけでなく煮物や炒め物・和え物など色々使われています。今日は、魚のくさみをやわらげ、食べやすくするためにさばのみそ煮にしています。			
		主菜	さばのみそ煮	さば みそ					砂糖 米粉		
		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	小松菜ともやしのこんぶ和え		こんぶ	小松菜			もやし きゅうり		ごまあぶら
		その他	牛乳		牛乳						
16(火)	わかめについて知ろう	主食	中華丼(ご飯)			米	891 kcal 37.0 g 24.8 g	わかめは、海藻の中でも、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。また、食物繊維も多く、お腹の中をきれいにしてくれる働きがあります。給食では、和え物やサラダ、ご飯、みそ汁など、いろいろな料理に使われています。			
		主菜	" (具)	いか とうすらの卵		にんじん			たけのこ キャベツ しいたけ 玉ねぎ	でんぷん	サラダ油 ごま油
		主菜	にらまんじゅう(2個)	豚肉		てんぐにら			キャベツ にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖 (大豆)	ごま油
		副菜	わかめスープ	豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん ほうれん草			ねぎ		ごま
		その他	県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
その他	牛乳		牛乳								
17(水)	しもつけいっぱいday	主食	ご飯			米	852 kcal 34.4 g 24.7 g	毎月19日は「食育の日」です。下野市の給食でも、「しもつけいっぱいday」として、下野市や栃木県の食材をたくさん使った給食を出しています。今回は「米・かんぴょう・きゅうり・牛乳・豚肉・もやし・みそ」は、栃木県産を使う予定です。			
		主菜	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉					しょうが ごぼう	でんぷん 砂糖	サラダ油
		副菜	かんぴょうのごま酢和え			にんじん			かんぴょう きゅうり もやし	砂糖	ごま
		副菜	小松菜と卵のみそ汁	だしかつお節 みそ 豆腐 鶏卵		小松菜 にんじん			玉ねぎ えのきたけ		
		その他	アセロラゼリー						アセロラ	砂糖	
その他	牛乳		牛乳								

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

今月の献立のわら

春の恵みを味わう食事

※ 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(木)	アスパラガスについて知ろう 	主食 食パン	その他 チョコクリーム	主菜 ハンバーグトマトマッシュルームソース	副菜 こんにゃくと野菜のサラダ	副菜 コーンポタージュスープ	その他 牛乳			860 kcal 36.1 g 27.0 g	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、体内の新陳代謝を活発にし、疲れをとるのにも効果があります。春先に出る物が一番栄養価が高いそうです。残さず食べて午後の授業も頑張りました。
19(金)	生揚げについて知ろう 	主食 ごまじゃこ菜飯	主菜 野菜入り卵焼き	副菜 大豆とひじきの炒め煮	副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	その他 牛乳				841 kcal 32.3 g 29.6 g	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よく作るので、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。
22(月)	どさんこ汁について知ろう	主食 ご飯	主菜 赤魚の白しょうゆ漬け	副菜 切干大根の煮物	副菜 どさんこ汁	その他 牛乳				792 kcal 33.8 g 17.3 g	どさんこ汁のどさんこは、北海道生まれの馬の種類のことですが、北海道出身の人や北海道産の品物も同じように呼ばれています。今日の汁物は、北海道で多く生産されているじゃがいもやバターなどを使っています。
23(火)	あさりについて知ろう 	主食 フィッシュバーガー (丸コッペパン)	主菜 " (ホキのフライ)	その他 " (小袋ソース)	副菜 コールスローサラダ	副菜 あさりのチャウダー	その他 みかんゼリー	その他 牛乳		845 kcal 32.6 g 26.9 g	あさりの旬は2月～4月です。あさりには日本人に不足しがちな鉄分や亜鉛などを多く含んでいるので、貧血予防に効果的です。また、コハク酸というまみ成分も含まれているので、スープに深みが変わり、おいしくしてくれます。
24(水)	小松菜について知ろう 	主食 ご飯	主菜 鶏肉の香味焼き	副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え	副菜 大根と油揚げのみそ汁	その他 牛乳				800 kcal 31.9 g 26.0 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βカロチン・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。
25(木)	春キャベツについて知ろう 	主食 ミニ黒糖パン	主食 春キャベツのペペロンチーノ	主菜 トマトミートオムレツ	副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ	その他 牛乳				813 kcal 31.3 g 25.2 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。
26(金)	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			899 kcal 38.4 g 18.6 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」を食べる風習があります。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。