

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 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
7(火)	八十八夜行事食	主食 焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ もやし (りんご)	焼きそば(小麦)	サラダ油	794 kcal 34.8 g 31.1 g	四十八夜は、立春(節分の次の日)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。♪圓も近づく八十八夜、と茶摘みを歌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。
主菜 卵焼き		鶏卵	だし昆布			砂糖 てん粉(小麦)	サラダ油			
副菜 わかめと豆腐のスープ		鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん ほうれん草	ねぎ		ごま			
その他 抹茶ミルクドーナツ		鶏卵	牛乳	抹茶		小麦粉 砂糖 ジャがいも	サラダ油 生クリーム			
その他 牛乳			牛乳							
8(水)	令和の文字が入ったコロッケ	主食 ご飯					米		887 kcal 27.0 g 22.5 g	5月から新元号「令和」になりました。今日のコロッケはポテトコロッケですが、上に令和と書いてあります。記念に給食に出してみました。
主菜 新元号コロッケ						たまねぎ (りんご)	じゃがいも 砂糖 パン粉(小麦・小麦粉 米粉)			
その他 小袋ソース										
副菜 切り昆布煮		さつまいも 油揚げ だしかつお節	昆布	にんじん			砂糖 しらたき	サラダ油		
副菜 豚汁		豚肉 豆腐 みそ だしかつお節		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ		じゃがいも こんにゃく	サラダ油		
その他 レモンゼリー					レモン		砂糖			
その他 牛乳		牛乳								
9(木)	明日から大会！前日はどんな食事をすればいい？	主食 パインパン					パン(小麦・乳・パイナップル)		882 kcal 33.2 g 27.9 g	明日からいよいよ地区大会。日頃の練習の成果が発揮できるよう前日からの食事にも気をつけましょう。主菜・副菜・果物や乳製品などをそそえた食事にしますが、ポイントは試合のエネルギー源となる主食をしっかり食べておくことです。消化に時間がかかる揚げ物や生ものは避け、当日朝は試合開始から逆算して3時間前には食事を済ませておきましょう。
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 ブラウンルー(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	サラダ油			
副菜 大根のマリネ			にんじん	大根 きゅうり		砂糖	サラダ油 ごま			
その他 チーズ			チーズ							
その他 牛乳			牛乳							
10(金)	春季大会のため給食なし									
13(月)	みずみずしい新じゃがをサラダで味わおう	主食 ドライカレー(麦ご飯)					米 大麦		953 kcal 31.5 g 29.3 g	じゃがいもはしばらく保存したものが出荷されますが、新じゃがは掘り立てをすぐに出荷したものです。普通のじゃがいもはホクホクとしているのにくらべ、新じゃがは皮がとてもうすく、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。
主菜 //		(ドライカレーの具)	牛肉 豚肉 レンズ豆	にんじん	にんにく 玉ねぎ ブルーチーズ ピース		カレールー(小麦・大豆・りんご)	バター		
副菜 新じゃがとアスパラガスのサラダ				さやいんげん アスパラガス	レモン	じゃがいも	ドレッシング(大豆・りんご)			
その他 県産乳ヨーグルト			ヨーグルト							
その他 牛乳			牛乳							
14(火)	栄養たっぷりさば缶を使った料理	主食 さばそぼろと卵の二色丼(ご飯)					米		822 kcal 37.1 g 25.1 g	さばの栄養が丸ごととれるさば缶は、昨年大ブームになりました。今日はさば缶をほぐして食べやすく味付けしました。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。学習能力の向上だけでなく、試合の時には役立つかもしれませんね。
主菜 //		(さばそぼろ)	さば	にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ		砂糖	ごま		
主菜 //		(いり卵)	鶏卵				砂糖	サラダ油		
副菜 小松菜とえのきたけののり和え		のり	小松菜	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								
15(水)	スポーツするならかんきつ類でビタミンC	主食 ご飯					米		855 kcal 34.4 g 25.8 g	スポーツなど、運動によって使われた筋肉は毎日のように壊れ、それをまた改めて筋肉に再合成することが繰り返されています。その再合成のために重要な栄養素がビタミンC。オレンジなどのかんきつ類に豊富に含まれています。スポーツをする人は、けがを防ぐためにも特に意識してとりましょう。
主菜 四川風麻婆豆腐		豆腐 みそ 豚肉		にんにく ねぎ		砂糖 てん粉	サラダ油			
副菜 拌三絲(バンサンスー)			にんじん	きゅうり もやし きくらげ		はるさめ 砂糖	ごま油 ごま			
その他 オレンジ(1切)				オレンジ						
その他 牛乳			牛乳							
16(木)	野菜をしっかりとるために	主食 食パン					パン(小麦・乳)		771 kcal 33.3 g 22.9 g	今日は野菜がたっぷりとれるスープです。野菜の1日の摂取目標は350gとされていますが、栃木県民は280gしかとれていないというデータがあります。スープなどにすると野菜のかさが減るので無理なく食べることができますよ。
主菜 チョコクリーム						チョコクリーム(乳)				
主菜 ほきの香草パン粉焼き		ほき	パセリ			パン粉(小麦)				
副菜 粉ふきいも			パセリ			じゃがいも				
副菜 キャベツのスープ		ベーコン	にんじん	セロリ 玉ねぎ キャベツ			サラダ油			
その他 牛乳		牛乳								
17(金)	しもつけいっぱいday	主食 ご飯					米		818 kcal 33.1 g 26.2 g	毎月19日は食育の日、今日は2日早い「しもつけいっぱいday」です。国分寺地区で放し飼いで育てられた地鶏を使った七味焼きに、下野市や栃木県でとれる食材をたくさん使った和え物とみそ汁をどうぞ。
主菜 下野市産地鶏の七味焼き		鶏肉		ねぎ にんにく		砂糖	ごま油 ごま			
副菜 かんぴょうの昆布和え			昆布	にんじん	かんぴょう きゅうり		ごま油			
副菜 小松菜と卵のみそ汁		豆腐 みそ 鶏卵	だし煮干し	小松菜 にんじん	えのきたけ					
その他 牛乳			牛乳							
20(月)	いわしを骨ごと食べてカルシウム	主食 ご飯					米		868 kcal 31.9 g 25.2 g	骨ごと食べられる魚料理には、骨の材料になるカルシウムが多く含まれます。2年生は家庭科の授業で学習していますが、中学生の今が、一生の骨の状態を決める大切な時期です。カルシウムをとり、体を動かして骨に定着させることで、コソコソ「骨貯金」をしましょう。
主菜 いわしのおかか煮		いわし	かつお節			砂糖 てん粉				
副菜 小松菜ときゅうりのごま酢和え			小松菜	きゅうり もやし		砂糖	ごま			
副菜 じゃがいものそぼろ煮		鶏肉 生揚げ		さやいんげん にんじん	玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく てん粉 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

※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
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	
21(火)	鉄分とうま味がたっぷりあさり	主食 たまごサンド(食パン)						パン(小麦・乳)	859 kcal 31.3 g 32.4 g	あさはり、うま味と栄養の宝庫です。いつものスープにあさを加えるだけで、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、成長期で貧血気味の人にはぜひ食べてほしい食品です。	
		主菜 // (たまごサンドの具)	鶏卵		ハセリ	きゅうり 玉ねぎ		ドレッシング(大豆・りんご)			
		副菜 小松菜のソテー	豚肉		小松菜	キャベツ とうもろこし		でん粉			サラダ油
		副菜 あさりのトマトスープ	ベーコン あさり		にんじん トマト さやいんげん	セロリ にんにく 玉ねぎ		じゃがいも マカロニ			サラダ油
		その他 アセロラゼリー				アセロラ		砂糖			
		その他 牛乳		牛乳							
22(水)	豆腐の栄養が凝縮！生揚げ	主食 キムチチャーハン	鶏卵 豚肉		にんじん	にんにく 白菜 玉ねぎ りんご にんにく しょうが		米 砂糖	サラダ油 ごま油	796 kcal 32.3 g 27.9 g	生揚げは厚揚げとも呼ばれ、水切りした豆腐を厚めに切り油で揚げたものです。油揚げとは違い、中が豆腐の状態を保つようにしているため生揚げという名前になりました。水分が少ない分、豆腐よりたんぱく質やカルシウム、鉄分などが効率よくとれるので中学生にお勧めの食材です。
		主菜 生揚げの中華炒め	生揚げ 鶏肉 みそ (牡蠣)		小松菜	しょうが にんにく ねぎ		砂糖 でん粉	ごま油		
		副菜 わかめとにらのスープ		わかめ	にんじん にら	玉ねぎ			ごま ごま油		
		その他 日向夏ゼリー				日向夏 シークワーサー果汁		砂糖 でん粉			
		その他 牛乳		牛乳							
23(木)	海藻の仲間ひじき	主食 ご飯						米	877 kcal 37.1 g 25.9 g	日本人にとって海藻は重要な食材のひとつです。だしをとったり、煮物にもなる昆布、汁ものやサラダの具にするわかめなど、いろいろな種類があります。今日はカルシウムの豊富なひじきをじっくり煮付けて味をしみ込ませました。	
		主菜 ますの竜田揚げ	ます(さけ)			しょうが		米粉			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			こんにゃく 砂糖			サラダ油
		副菜 根菜のごま汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ		じゃがいも			ごま
		その他 牛乳		牛乳							
24(金)	体のバランス維持にいかのタウリン	主食 ごまわかめ混ぜご飯		わかめ				米	877 kcal 36.9 g 19.1 g	私たちの体には、外の暑さや寒さなど、環境に左右されずに体温や血圧が一定に保てるよう調節する機能があります。この機能に重要な役割をするのが、いかなどに多く含まれるタウリンです。体のバランスを戻すというはたらきによって、強い体になってくれます。	
		主菜 いかの照りマヨ焼き	いか みそ			しょうが 玉ねぎ にんにく		砂糖			ドレッシング(大豆)
		副菜 きゅうりときのこのサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり しめじ		砂糖			サラダ油 ごま油
		副菜 にらとじゃがいものみそ汁	だしかつお節 豆腐 みそ		にら にんじん			じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳							
27(月) 体育祭振替											
28(火)	食物繊維たっぷりいんげん豆を食べよう	主菜 モロカツバーガー(コッペパン)						パン(小麦・乳)	850 kcal 37.6 g 29.6 g	いんげん豆には、大福豆(おおふくまめ)、手亡(てぼう)、虎豆(とらまめ)、うずら豆、金時豆などいろいろな種類があります。和菓子の白あんはこの豆から作られます。食物繊維が豊富で、豆の中でもトップクラス！今日は、豆が苦手な人でも食べやすいポタージュスープです。よく炒めた玉ねぎとじゃがいもをミキシングして合わせ、スープのうま味を出しています。	
		主菜 // (モロフライ)	モロ				りんご	パン粉(小麦・大豆) 米粉			サラダ油
		主菜 // (チーズ)		チーズ							
		副菜 こんにゃくと海藻のサラダ		昆布 わかめ	にんじん	きゅうり きゃべつ		ドレッシング(りんご) こんにゃく			
		副菜 白いんげん豆のポタージュ	白いんげん豆	牛乳	ハセリ	玉ねぎ		じゃがいも ホワイトトルソー(小麦・乳)			バター 生クリーム
		その他 牛乳		牛乳							
29(水)	甘くてみずみずしい新玉ねぎ	主食 ご飯						米	818 kcal 35.0 g 23.7 g	皮が茶色い玉ねぎは、収穫後コンテナなどに保管して乾燥させてから出荷されています。一方、新玉ねぎは、乾燥させずにすぐ出荷するため、水分を多く含むため、辛味より甘味が強く感じられるのが特徴です。今日はみそ汁で新玉ねぎのみずみずしさを味わいましょう。	
		主菜 さばの香味焼き	さば			ねぎ しょうが にんにく					ごま油
		副菜 変わりきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう 大根		こんにゃく 砂糖			サラダ油 ごま
		副菜 新玉ねぎときぬさやのみそ汁	みそ 生揚げ	だし煮干し	にんじん さやえんどう	玉ねぎ					
		その他 牛乳		牛乳							
30(木)	栄養たっぷり卵で手軽に朝食レベルアップ	主食 食パン とちおとめジャム						パン(小麦・乳) いちごジャム	878 kcal 36.3 g 35.0 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」に近づくことができますよ。	
		主菜 トマトとコーンのスクランブルエッグ	ベーコン 鶏卵	チーズ 牛乳	トマト	とうもろこし					サラダ油
		副菜 大根とツナのサラダ	まぐろ			大根 きゅうり					サラダ油
		副菜 野菜スープ	鶏肉		にんじん	キャベツ 枝豆(大豆)		じゃがいも			サラダ油
		その他 アーモンド小魚		かたくちいわし				砂糖			アーモンド ごま
		その他 牛乳		牛乳							
31(金)	酢のパワーをいただきます	主食 もち玄米ご飯						米 もち玄米	880 kcal 31.2 g 27.0 g	肉団子の甘酢あんかけの調味料のひとつが酢です。酢の酸っぱい味の元のひとつクエン酸は、ご飯に含まれる糖質をエネルギーに変えるときに役立つ成分です。糖質の代謝を促すビタミンB1が含まれる豚肉もいっしょに食べられるのでスタミナアップや疲労回復に効果的です。	
		主菜 県産豚肉団子の甘酢あんかけ	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ しょうが にんにく		でん粉 砂糖			サラダ油
		副菜 きゅうりのキムチ和え				きゅうり (りんご)					
		副菜 ワンタンスープ	豚肉		にんじん にら	もやし ねぎ		ワンタン			サラダ油
		その他 牛乳		牛乳							