

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	一口メモ
10(月)	食事マナーを知ろう「あいさつ」 	主食 カレーライス (麦ごはん)						米 大麦	935 kcal 26.9 g 進級おめでとうございます。今日から皆さんが楽しみにしていた給食が始まります。食事をする前の『いただきます』は、肉や魚などの生き物の命をいただきますという感謝の気持ちを表しています。食後の『ごちそうさま』は、食事を作るために食べ物を育てたり、集めたり、作ってくださりありがとうございました、という意味が含まれています。どちらも「ありがとう」の意味を表しています。気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。	
		主菜 // (ポークカレー)	豚肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご パナップ	じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ごま		
		副菜 福神漬け			しその葉	大根 きゅうり なす れんこん しょうが なたまめ				
		主菜 オムレツ	卵					でん粉 砂糖		サラダ油
		その他 ミックスフルーツ					みかん バイナップル もも	砂糖 ナタデココ		
		その他 牛乳		牛乳						
11(火)	入学祝	主食 ミニミルクパン		牛乳 脱脂粉乳				小麦粉	ショートニング	828 kcal 28.8 g 1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。今日は、中学校に入って初めての給食です。中学生になると運動量が増え、体格も大きくなるため、小学校に比べてごはんやおかずの量が増えます。バランスよく、しっかり食べて、毎日元気に過ごせるようにしましょう。
		主食 สปาゲティナポリタン	ハム(豚肉)	粉チーズ	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ(小麦)	サラダ油		
		主菜 野菜豆腐ナゲット(2個)	豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆		にんじん	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	砂糖 でん粉	サラダ油		
		副菜 春野菜のサラダ			アスパラガス かぶの葉	かぶ キャベツ	砂糖	サラダ油		
		その他 お祝いいちごゼリー	豆乳 大豆			いちご	砂糖	植物油脂		
		その他 牛乳		牛乳						
12(水)	レバーについて知ろう	主食 ごはん						米	876 kcal 34.2 g レバーは苦手という人も多いと思いますが、レバーには、貧血予防に効果的な鉄分やビタミンAがたくさん入っています。特に、ビタミンAはにんじんの10倍も入っています。ビタミンAには、目のはたらきをよくしたり、肌をつるつるにしたり、のどや鼻などの粘膜を強くし、カゼを予防する働きがあります。体により栄養たっぷりのレバーを残さず食べましょう。	
		主菜 焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			ねぎ	砂糖	サラダ油		
		副菜 ほうれん草ともやしのおひたし	かつお節		ほうれん草 にんじん	もやし				
		副菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	油揚げ(大豆) みそ	だし煮干し わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
13(木)	ブロッコリーについて知ろう 	主食 黒糖ロールパン		脱脂粉乳				小麦粉 黒砂糖	ショートニング	809 kcal 30.6 g ブロッコリーは、イタリヤが原産で花のつぼみを食べる野菜です。日本ではゆでてマヨネーズなどの調味料をつけて食べることが多いですが、外国では生のままサラダに入れて食べるところが多いそうです。サラダのほかスープやシチューに入れられたり、炒め物や天ぷらにしてもおいしいです。
		主菜 ハンバーグトマトソース	鶏肉 豚肉		にんじん	しょうが マッシュルーム 玉ねぎ	パン粉(小麦) 砂糖	サラダ油		
		副菜 ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油		
		副菜 コーンポタージュ		牛乳	パセリ	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	生クリーム		
		その他 牛乳		牛乳						
14(金)	進級祝 	主食 赤飯	小豆					うるち米 もち米	848 kcal 34.4 g 給食では、いろいろな食べ物や料理が出ますが、給食の時間はただ食事をするだけの時間ではありません。食事のマナーや食べ物について学びながら、みんなで仲良く食べる時間でもあります。協力しながら、楽しい時間になるようにしましょう。	
		主菜 鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でんぷん	サラダ油		
		副菜 小松菜のごまみそ和え	みそ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま		
		副菜 はんぺんのすまし汁	はんぺん(山芋) だしかつお節 豆腐(大豆)		にんじん	大根 ねぎ	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
17(月)	生揚げについて知ろう 	主食 ごはん						米	860 kcal 33.2 g 生揚げは別名「厚揚げ」とも呼ばれ、水切りした豆腐を厚めに切って揚げた豆腐の加工食品です。内部が豆腐の状態を保つように十分に揚げないところが、油揚げと違うところです。たんぱく質をたくさん含むほか、油を使っているため、豆腐に比べてエネルギーは高くなっています。	
		主菜 生揚げのマーボー炒め	生揚げ(大豆) 豚肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ たけのこ グリンピース	砂糖 でん粉	サラダ油		
		主菜 揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ ねぎ にんにく	小麦粉 砂糖			
		副菜 もやしのナムル			にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油		
		その他 牛乳		牛乳						
18(火)	春野菜を見つけよう 	主食 食パン		脱脂粉乳				小麦粉	ショートニング	781 kcal 37.5 g 春野菜には、特有の苦みや香りが含まれています。その苦みや香りの成分には、老廃物を体外へ出す役割があります。冬は、他の季節に比べて運動量や汗をかき頻度も落ちてしまうので、老廃物が貯まったり、新陳代謝なども落ちやすくなります。春野菜には、新陳代謝を活性化して元気な体へと回復させるパワーがあります。今日の給食で使われている春野菜を見つけましょう。
		主菜 チョコクリーム		練乳				砂糖	カカオ	
		主菜 鮭のチーズマヨネーズ焼き	サケ 大豆	牛乳 粉チーズ	パセリ	玉ねぎ (りんご)	砂糖	サラダ油		
		副菜 粉ふきいも			パセリ		じゃがいも			
		副菜 春野菜のスープ煮	ベーコン(豚肉)		にんじん かぶの葉 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ かぶ				
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

今月の献立のわらい

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	一口メモ
19(水)	しもつけいっぱいday 	主食 ごはん					米		834 kcal 33.1 g	毎月19日は「食育の日」です。下野市の給食でも、19日またはその前後の日「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ます。今月は、下野市産の「ごはん・かんぴょう・きゅうり・ごぼう」を、栃木県産の「牛乳・豚肉・もやし・みそ・にら」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	でん粉 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 ごま油		
		副菜 にらと豆腐の味噌汁	豆腐(大豆) みそ だしかつお節		にんじん にら	玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
20(木)	オレンジについて 知ろう 	主食 ごはん					米		813 kcal 30.1 g	オレンジに含まれるビタミンCは肌をキレイにする働きや、風邪を予防する働きがあります。果肉を覆っている袋の部分には、食物繊維がたくさん含まれていて、おなかの掃除をしてくれるので便秘を予防したり、コレステロールを減らしたりする働きもあります。
		その他 手作りじゃこふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ ごんぶ			砂糖	ごま		
		主菜 肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 白滝 砂糖	サラダ油		
		副菜 小松菜の磯香和え		のり	小松菜 にんじん	キャベツ				
		その他 オレンジ				オレンジ				
その他 牛乳		牛乳								
21(金)	畑の肉「大豆」について 知ろう 	主食 ごはん					米		897 kcal 32.9 g	大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれていて、皮膚や筋肉など、体を作ってくれる働きがあります。また、丈夫な骨や歯を作るカルシウムなどの無機質や、おなかのお掃除をしてくれる食物繊維もたくさん含まれています。小さな粒の中に、体を元気にしてくれるパワーがたくさん入っています。
		主菜 サバのスタミナ焼き	さば			りんご にんにく	砂糖	ごま油		
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	サラダ油		
		副菜 根菜のごま汁	みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	里芋	サラダ油 ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
24(月)	旬を味わおう1「わかめ」 	主食 ごはん					米		859 kcal 34.4 g	春が旬のわかめは海藻の仲間、若い葉の所を食べるので「わかめ」という名前がつけました。わかめは、海の中では茶色っぽい色ですが、さっとお湯に通すと鮮やかな緑色に変わります。ミネラルやカルシウム、鉄分など、健康な体づくりに必要な栄養素をたくさん含んでいます。新鮮なわかめは、刺身やしゃぶしゃぶのようにしてもおいしくいただけます。
		主菜 ホイコーロー	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャベツ	砂糖 でん粉	サラダ油		
		主菜 エビシューマイ(3個)	えび たら			玉ねぎ	パン粉(小麦) でん粉 砂糖			
		副菜 わかめスープ	豆腐(大豆) (大豆 セラチン)	わかめ	にんじん チンゲン菜	ねぎ		ごま ごま油		
		その他 フルーツ杏仁	(大豆)	牛乳		もも あんず (りんご)	砂糖			
その他 牛乳		牛乳								
25(火)	あさりに ついて知ろう 	主食 とちおとめクリームサンド(パン)		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング	786 kcal 30.7 g	あさりは、冬から春にかけて旬を迎えます。あさりには血液を作る鉄や、ビタミンB12が豊富なので、貧血を防いでくれる働きがあります。その他に、血圧を正常にしたり、肝臓の機能を高めたり、コレステロールを減少させる「タウリン」が含まれているので、生活習慣病の予防に役立ちます。小さな体に栄養をたっぷり含んでいる食品です。
		その他 // (具)		牛乳		いちご バイナップル みかん	水あめ	植物油		
		主菜 ス克蘭ブルエッグ	ハム(豚肉) 卵		トマト		でん粉	サラダ油		
		副菜 キャベツとあさりのスープ	ベーコン(豚肉) あさり		にんじん パセリ	にんにく キャベツ 玉ねぎ とうもろこし		オリーブ油		
		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								
26(水)	旬を味わおう2「たけのこ」 	主食 たけのこごはん(ごはん)					米		836 kcal 40.9 g	たけのこという漢字は、「たけかんむり」に「旬」と書きます。たけのこは成長が早く、芽が出てから10日間で「たけのこ」で、それを過ぎると「竹」になるからです。水煮の筍は1年中出回っていますが、生の筍は今の時期しか食べることができません。今日は、生の筍を使った「筍ごはん」です。
		その他 // (具)	鶏肉 油揚げ(大豆)		にんじん さやえんどう	たけのこ しいたけ	砂糖	サラダ油		
		主菜 サワラの西京焼き	サワラ みそ				砂糖			
		副菜 ゆばのすまし汁	ゆば(大豆) 豆腐(大豆) だしかつお節		ほうれん草					
		その他 アセロラゼリー				アセロラ(りんご)	砂糖			
その他 牛乳		牛乳								
27(木)	旬を味わおう3「春キャベツ」 	主食 フィッシュバーガー(パン)		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング	815 kcal 35.2 g	春キャベツは、秋に種をまき翌年の春に収穫したもので、3月から4月が旬です。一般的にキャベツというと、葉と葉の間には隙間がなくて重いですが、春キャベツは、丸くて小さくふくらとっており、葉の巻きがゆるくやわらかいのが特徴です。水分が多く甘味があるので、サラダ等の生食や浅漬け等にも向いています。
		主菜 // (白身魚フライ)	ホキ 大豆				パン粉 小麦粉 でん粉	サラダ油		
		その他 // (ノンエッグタルトソース)	大豆		赤ピーマン	ピクルス(りんご) 玉ねぎ レモン	砂糖 こんにゃく	サラダ油		
		主菜 ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
		副菜 海藻サラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり		キャベツ 梅 りんご レモン しそ	こんにゃく 砂糖	サラダ油		
その他 牛乳		牛乳								