

4月

## 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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

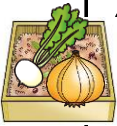
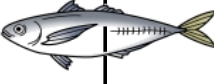

おもに体の調子を整える みどり

おもにエネルギーになる きいろ

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)

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	1群		2群		3群		4群		5群		6群		一口メモ
			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	
10(金)	春雨について 知ろう 	主食 チャーハン	たまご 豚肉 なた (社燻)		人参	グリーンピース しいたけ ねぎ	米				サラダ油	708	春雨は、細長く透明な見た目が春の雨に似ていることから「春雨」と呼ばれるようになりました。じゃがいもや緑豆という豆などのでんぷんから作られています。給食は、緑豆を原料とした春雨を使っています。		
		主菜 焼きギョーザ(3個)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	砂糖 小麦粉 てん粉	サラダ油	26.6						
		副菜 春雨入りわかめスープ	豆腐 わかめ	人参 チンゲン菜		春雨	ごま油 ごま	22.7							
		その他 牛乳		牛乳				3.2							
13(月)	旬を 味わおう あじ 	主食 ごはん				米						798	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ります。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。		
		主菜 あじフライ	アジ	海苔			パン粉 てん粉	サラダ油	28.3						
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	大豆 さつまあげ	ひじき	人参 さやいんげん		こんにゃく 砂糖	サラダ油	19.0						
		副菜 実だくさんみそ汁	みそ	だし煮干し	小松菜 人参	ねぎ ごぼう	じゃがいも	3.4							
14(火)	旬を 味わおう アスパラ ガス 	主食 スパゲティナポリタン(麺)					小麦			サラダ油	816	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、疲れをとるのに役立ちます。春が旬の野菜で、この時期に出るのが 栄養価が高いそうです。			
		主菜 // (ソース)	豚肉	チーズ	トマト 人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ えのき茸		サラダ油	33.3						
		主菜 オムレツ	たまご				てん粉	サラダ油	25.4						
		副菜 アスパラガスのサラダ			アスパラガス 人参	キャベツ コーン きゅうり		サラダ油	2.9						
		その他 アセロラゼリー			アセロラ		さとう								
		その他 牛乳		牛乳											
15(水)	旬を 味わおう にら 	主食 ごはん				米						781	にらは、一年中食べられますが、最もおいしいのは、春です。今の時期のにらは、葉がやわらかく、香りが強いのでおいしく食べることができます。栃木県の生産量は、全国で上位に入っています。		
		主菜 さばのねぎ塩焼き	さば		ねぎ			ごま油	34.2						
		副菜 もやしのたくあん和え	かつお節		人参	大根 もやし きゅうり		ごま	21.1						
		副菜 にらと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	人参 にら	玉ねぎ キャベツ			2.5						
		その他 牛乳		牛乳											
16(木)	食事マナーを 知ろう 「あいさつ」	主食 チキンカレーライス(麦ごはん)				米 麦						952	みなさんは、きちんと食事のあいさつをしていますか。食事前後のあいさつには、生き物や食事を用意してくれる人への感謝の意味が込められています。心を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょ。		
		主菜 // (チキンカレー)	鶏肉		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ (ブルー)	じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま・ココナッツ・カカオ)	サラダ油	28.8						
		副菜 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー 人参	きゅうり 大根		サラダ油	24.0						
		その他 フルーツ和え	大豆	乳		みかん バイナップル もも			3.2						
		その他 牛乳		牛乳											
17(金)	しもつけ いっぱい day 	主食 ごはん				米						808	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。味わって食べましょう。		
		主菜 ステーキ風焼き	豚肉			生姜 玉ねぎ	砂糖	サラダ油	34.1						
		副菜 小松菜の昆布和え		昆布	小松菜 人参	キャベツ もやし		ごま油	23.5						
		副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁	たまご だしかつお節 豆腐 みそ		人参	かんぴょう ねぎ			2.2						
20(月)	チンゲン 菜について 知ろう 	主食 和風ビビンバ丼(ごはん)				米						778	中国野菜のチンゲン菜は、シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあります。煮たり炒めたりしても形が崩れないのが特徴で、中華料理の他、どんな料理にも合う野菜です。		
		主菜 // (具)	牛肉 豚肉 油揚げ			にんにく 生姜 しいたけ	しらたき 砂糖	サラダ油 ごま	28.6						
		副菜 ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草 人参	もやし		ごま油	23.4						
		副菜 キャベツの中華スープ	豚肉		人参 青梗菜	玉ねぎ キャベツ		ごま油	2.4						
		その他 牛乳		牛乳											
21(火)	モロ について 知ろう	主食 ごはん				米						823	モロは、栃木県でよく食べられている魚です。くせがなくたん白なので、給食でもいろいろな料理に使われます。最近では、県外でもモロが人気になりつつあるそうです。		
		主菜 モロのから揚げねぎソース	モロ だしかつお節			にんにく 生姜 ねぎ	砂糖 てん粉	サラダ油 ごま油	34.9						
		副菜 にらとえのきたけのおひたし	かつお節		にら 人参	もやし えのき茸			20.1						
		副菜 根菜汁	鶏肉 豆腐 みそ だし かつお節		人参	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも		2.8						
		その他 牛乳		牛乳											

4月

# 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校




※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
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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
22(水)	テジプルコギとは? 	主食 ごはん 主菜 テジプルコギ 副菜 かぶのサラダ 副菜 豆腐とたまごのスープ その他 牛乳					米		810 32.7 25.4 2.4	テジは、韓国語で「豚」を意味します。プルコギは、韓国の代表的な料理で、下味を付けた肉に野菜を入れて煮たり焼いたりしたものです。プ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そうです。
23(木)	春キャベツを味わおう 	主食 食パン・ブルーベリージャム・チーズ 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 春キャベツのサラダ その他 ミニフィッシュ その他 牛乳							869 33.5 27.5 3.6	春キャベツは、新キャベツとも呼ばれ、3~5月に収穫されます。巻きがふっくらとしていてやわらかく、葉がみずみずしいのが特徴です。今日は、サラダでいただきます。
24(金)	旬を味わおう たけのこ 	主食 たけのこごはん(ごはん・具) ニシンの照り焼き 主菜 ほうれん草の胡麻和え 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳							842 38.8 23.9 2.2	たけのこは春にとれるので、とれたてを食べられるのはこの時期だけです。今日は、たけのこごはんにしました。今しか味わうことのできない、旬のたけのこの香りと歯ごたえを味わいましょう。
27(月)	生揚げについて知ろう	主食 ごはん 主菜 にら饅頭(2個) 主菜 生揚げのマーボー炒め 副菜 バンサンスー その他 牛乳							902 34.0 28.1 2.3	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ので、ずっしりと重く、豆腐のやわらかさもあります。
28(火)	かぶについて知ろう 	主食 黒糖ロールパン 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							839 32.1 25.0 3.4	かぶは、3月~5月と10月~12月の年に2回、旬があります。旬のかぶは、やわらかく甘味があります。かぶは、根だけではなく、葉にもビタミンなどの栄養素が多く含まれています。今日は、かぶの根と葉を使ったサラダです。
30(木)	毎回出る牛乳	主食 おさかな丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 小松菜とえのきたけのり和え 副菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 その他 牛乳							808 29.9 23.9 2.5	学校給食では、毎回、牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん入っています。体をつく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。