

5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						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	
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			成長期の食事	
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			
	わかめ			米 砂糖		794	新茶とは、その年の最初に生育	
ちくわ		抹茶		米粉 小麦粉	サラダ油	28.5	した新芽でつくったお茶のことです。	
まぐろ		小松菜 人参	キャベツ	砂糖	ごま	23.2	立春から八十八夜に旬を迎えます。	
油揚げ みそ	だし煮干し	人参 インゲン	玉ねぎ			3.5	今日はちくわの衣に抹茶を入れ色鮮やかなお茶の色に仕上げました。	
	牛乳							
				米		813	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、代々 家が栄えるという縁起のよい和菓子です。	
いなだ だしかつお節		人参	にんにく 生姜 ねぎ	砂糖 てん粉	ごま油	35.0	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。	
まぐろ節		人参	もやし たくあん きゅうり		ごま	22.5		
だしかつお節 豆腐	わかめ	人参	たけのこ			2.6		
小豆				上新粉 砂糖				
	牛乳							
豚肉			キムチ(りんご) たくわん ねぎ	米	サラダ油 ごま油	801	キムタクごはんは、長野県の学校栄養士が、もっと漬物を食べてほしいと考えて作った料理です。	
生揚げ 鶏肉 みそ(牡蠣)		小松菜	生姜 にんにく ねぎ	砂糖 てんぷん	ごま油	35.3	キムチの辛さと、たくあんの甘みがごはんにあい、たくあんの食感も楽しめる人気のまぜごはんです。	
たまご		人参 チンゲンサイ	しいたけ たけのこ	春雨 てんぷん	ごま	29.8		
	いわし			砂糖		3.6		
	牛乳							
		パセリ	にんにく	パン(小麦・乳)	バター サラダ油	810	チリコンカンは、アメリカのテキサス州で生まれた料理です。	
大豆 赤いんげん豆 豚肉		人参 トマト バジル	にんにく 玉ねぎ		サラダ油	32.0	ひき肉と玉ねぎ、トマト、豆をチリパウダーで味つけして作ります。	
	わかめ こんぶ	人参 カブの葉	きゅうり キャベツ かぶ		ドレッシング(レモン)	32.5	アメリカでは、スポーツ観戦の時などには欠かせない人気料理です。	
			アセロラ	砂糖		3.2		
	牛乳							
				米		840	肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ和食の代表的な料理です。	
いわし みそ				砂糖 米粉	ごま	29.6	肉は関西では牛肉、関東では豚肉を使うことが多いようです。	
		にら 人参	もやし		ごま油	24.2	給食では、豚肉を使い肉と野菜のうま味たっぷりの煮物に仕上げています。	
豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ	しらたき じゃがいも 砂糖	サラダ油	1.9		
	牛乳							
				米		932	豚肉の栄養素は、ビタミンB1が豊富で高エネルギー、そしてお財布にも優しい食材で様々な献立に使用できる米(糖質)をエネルギーに変換するためには、ビタミンB1が必須なので、米を主食とする日本人にはありがたい肉とも言えそうです。	
豚肉			玉ねぎ	砂糖	サラダ油	29.9		
	いわし	小松菜 人参	キャベツ モヤシ うめ			29.6		
油あげ みそ		ほうれん草 人参 カブの葉	かぶ			3.2		
	牛乳							
				米		811	いかには、筋肉などからだをつくるもとになるたんぱく質や、疲労回復に効果のある「タウリン」が多く含まれています。	
いか			にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ	てんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	32.6	弾力があり、かみごたえのあるいかをしっかりとむことで、あごや口の筋肉が発達します。	
		小松菜 人参	もやし		ごま油	22.1	また、血流がよくなることで脳が活発に働き、集中力が高まります。	
鶏肉		人参 にら	えのきたけ ねぎ	ワンタン	サラダ油	2.8		
	牛乳							
				米		763	昆布には、血液をつくったり、丈夫な骨や筋肉を作ったりするのに役立つ鉄分やカルシウムなどの無機質が多く含まれています。	
		人参 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉 ベーキングパウダー	サラダ油	30.0	また、食物繊維が多く含まれているます、よく噛んで食べることで栄養が吸収しやすくなります	
	昆布	人参	きゅうり キャベツ		ごま油	22.0		
豆腐 みそ	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく	サラダ油	2.1		
	牛乳							
				パン(小麦・乳) はちみつ		892	にんにくの香りのもとになっているのが、「アリシン」です。	
ベーコン		パセリ とうがらし	にんにく キャベツ	スパゲティ	サラダ油	34.1	食べる	
たまご 鶏肉		トマト	玉ねぎ	てんぷん	サラダ油	30.7	と疲れをとり、体を元気にしてくれる効果があります。	
大豆		人参	えだ豆(大豆) きゅうり コーン	砂糖	サラダ油	3.2	古代エジプトのピラミッド建設でも労働者たちが、疲れをとるために食べていたそうです。	
	牛乳							
				米		940	今月の「しもつけいっぱいday」	
鶏肉	牛乳			小麦粉 パン粉	サラダ油	38.2	は、下野鶏を給食室で衣をつけて揚げた手作りチキンフライです。	
まぐろ 大豆		人参	かんぴょう きゅうり			2.5	1つ1つ調理員さんが丁寧に手作りします。	
豆腐 みそ	だし煮干し	人参 小松菜	玉ねぎ				味わっていただきましょう。	
	牛乳							
				米		708	あじは、くせがない魚で、味がいいので「あじ」という名前になったという説があります。	
あじ			にんにく 生姜		ごま油	31.9	目が大きく、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。	
		パプリカ チンゲンサイ	生姜 にんにく もやし		サラダ油	18.0		
たまご 豆腐		人参 小松菜	えのきたけ	てんぷん	ごま油	2.8		
	牛乳							

5月

給食献立予定表

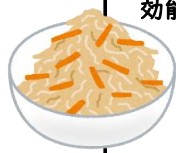
下野市立 南河内第二中学校

※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
おもにたんばく質を多く含む	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
成長期の食事

※ 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	おもにたんばく質を多く含む	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(kcal)たんばく質(g)脂質(g)塩分(g)	一口メモ
	20(火) ファルファールについて	主食 メンチカツバーガー(丸パン)					パン(小麦・乳)		845 32.8 31.4	蝶々の様なリボン型のショートパスタ真ん中をキュッとちじんでいます。イタリア語で(蝶々)を意味する言葉で日本では、蝶ネクタイと、呼ばれることもあります。今日はスープに入れましたがパスタなどの、ソースにからみやすいです
		主菜 //	豚肉 鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖	サラダ油		
		副菜 //			人参	キャベツ		サラダ油		
		副菜 アルファルファスープ	ウインナー		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも マカロニ			
		その他 マスカットゼリー				ぶどう	砂糖 水飴			
		その他 牛乳		牛乳						
	21(水) 体育祭	主食 麦ごはん					米 麦		805 32.9 27.3 2.4	今日の体育祭は、いかがでしたか、たぶん疲れたかと思います。水分をしっかりとりてください、そして、昼食もしっかり食べてくださいね。午後の片付けも頑張ってください。
		主菜 チキンカレー	鶏肉		人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいもカレー(小麦・乳・リンゴ・バナナ・ココナッツ)			
		副菜 かぶとハムのサラダ	豚肉		人参 カブの葉	きゅうり かぶ				
		その他 フローズンヨーグルト		乳 脱脂粉乳 バター			粉飴			
		その他 牛乳		牛乳						
	22(木) みずみずしい新じゃがを味わおう	主食 食パン					パン(小麦・乳)		757 34.3 22.9 3.6	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、新じゃがは皮がとてもうすく、みずみずしいのが特徴です。
		とちおとめジャム					ジャム(いちご)			
		主菜 モロフライ	モロ				パン粉 小麦粉	サラダ油		
		副菜 新じゃがとアスパラのサラダ	大豆		アスパラガス 赤パプリカ	きゅうり レモン	じゃがいも	ドレッシング(大豆)		
		副菜 千切り野菜スープ	ベーコン		人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
	23(金) 春雨について知ろう	主食 ごはん					米		877 34.4 25.6 2.7	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ます。給食では、コシが強くつるつとした食感が特徴の緑豆から作られた春雨を使っています。
		主菜 えびシューマイ(3個)	えび たら			玉ねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	サラダ油		
		主菜 マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		人参	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ グリンピース	でんぶん 砂糖	サラダ油		
		副菜 春雨の中華サラダ	豚肉		人参	きゅうり コーン	砂糖 春雨	サラダ油 ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
	26(月) 甘みたっぷり新玉ねぎ	主食 ごはん					米		800 31.9 24.3 2.5	玉ねぎは、一年中出回っていますが、新玉ねぎと呼ばれるのは、今の時期、収穫してすぐ出荷した玉ねぎのことです。新玉ねぎは、水分が多く、甘みがあるのが特徴です。今日は、ハンバーグに新玉ねぎのソースをかけて味わいます。
		主菜 ハンバーグソース	豚肉 鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく	でんぶん 砂糖			
		副菜 小松菜のからし和え			小松菜 人参	もやし えのき茸				
		副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	人参	キャベツ				
		その他 牛乳		牛乳						
	27(火) 切干大根効能	主食 ごはん					米		845 30.5 28.6 3.1	たかが大根と思う人も多いのではないのでしょうか。大根にひと手間をかけて、お日様の力を借りると、栄養面からカルシウムは、大根の20倍、鉄、ビタミンB群食物繊維など、歯、骨、筋肉、皮膚、などに良い効果がある。
		主菜 さばのカレーじょうゆ焼き	さば				砂糖			
		副菜 切り干し大根煮	さつま揚げ		人参	大根 しいたけ インゲン	砂糖	サラダ油		
		その他 じゃがいも入りみそ汁	油揚げ みそ		ほうれん草	玉ねぎ ネギ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
	28(水) ホイコーローについて知ろう	主食 ごはん					米		792 30.8 21.0 2.5	ホイコーローは、中華料理のひとつで、豚肉のみそ炒めのことです。漢字では、回す鍋の肉と書きます。一度調理したものを再び鍋に戻して調理するという意味があります。
		主菜 焼きギョーザ(3個)	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	でん粉 砂糖 小麦粉	サラダ油		
		副菜 ホイコーロー	豚肉 (牡蠣)		人参 ピーマン	生姜 にんにく たけのこ キャベツ	砂糖 でん粉	サラダ油		
		副菜 もずくスープ		もずく	人参	生姜 しいたけ えのき茸 ねぎ		ごま ごま油		
		その他 牛乳		牛乳						
	29(木) フルーツサンドについて	主食 フルーツサンド(食パン)					小麦 乳		811 36.2 23.4 2.4	食パンにフルーツクリームをたっぷりつけて、お召し上がりください。朝ご飯の時などパンに、マーガリンやジャムだけでなく、何かフルーツがあったら一緒に、頂いてみてください。
		主菜 フルーツクリーム		乳 牛乳		いちご バイン 黄桃				
		副菜 ツナサラダ	まぐろ		人参	きゅうり キャベツ		ドレッシング(レモン)		
		副菜 豆とソーセージのトマト煮	鶏肉 豚肉 ひよこ豆 エンドウ豆		人参 トマト	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
30(金)		主食								
		主菜 給食なし								
		副菜								
		副菜								
		その他								