

3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					
おもとに 体の組織をつくる あか		おもとに 体の調子を整える みどり		おもと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
おもとにたんぱく質を多く含む	おもとにカルシウムを多く含む	おもとにカロテンを多く含む	おもとにビタミンCを多く含む	おもとに炭水化物を多く含む	おもとに脂質を多く含む

今月の献立のわらい

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	今日の給食のわらい	献立	おもとにたんぱく質を多く含む	おもとにカルシウムを多く含む	おもとにカロテンを多く含む	おもとにビタミンCを多く含む	おもとに炭水化物を多く含む	おもとに脂質を多く含む	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ	
1(木)	アーモンドの効果	主食 ビーフカレーライス(麦ご飯)						米 大麦	904 kcal 26.9 g 25.0 g	世界の約80%のアーモンドが、アメリカのカリフォルニアで生産されています。栄養的には抗酸化作用のあるビタミンEが多く含まれているので、生活習慣病予防に効果があります。食物せんいも多いので、腸の働きを活発にしてくれる作用もあります。	
		主菜 // (カレー)	牛肉	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)	じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぷん	サラダ油			
		副菜 アーモンドサラダ				きゅうり とうもろこし キャベツ もやし	砂糖	アーモンド サラダ油			
		その他 ヨーグルト	(ゼラチン)	ヨーグルト		ブルーベリー					
		その他 牛乳		牛乳							
2(金)	ひなまつり行事食	主食 五目ちらし寿司(酢飯)						米 砂糖	806 kcal 35.1 g 21.4 g	ひな祭りは、「桃の節句」といわれ、厄をはらい、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひなあられや菱餅に使われる赤・白・緑の3つの色には、それぞれに願いがこめられています。赤は魔除けと桃の花、白は清らかさと雪の大地、緑は健康と雪どけ後の木々の芽吹きを表しています。	
		主菜 // (具)	鶏肉 油揚げ 鶏卵		にんじん	れんこん しいたけ かんぴょう	砂糖	サラダ油			
		その他 // (小袋きざみのり)		のり							
		主菜 サワラの西京焼き	サワラ みそ					砂糖			
		副菜 ほうれん草とはんぺんのすまし汁	はんぺん(山芋) だし かつお節		にんじん ほうれん草	大根					
		その他 さくらゼリー				ぶどう さくらんぼ レモン		水あめ 砂糖			
その他 牛乳		牛乳									
5(月)	鶏肉のから揚げを味わおう	主食 ご飯						米	897 kcal 31.6 g 30.1 g	給食では鶏肉のから揚げに、甘辛いタレやレモン風味のタレを絡めて出す時もありますが、本日は衣に、ニンニクやショウガを効かせたシンプルながら揚げにしました。若干、いつもより鶏肉の大きさを大きくしましたので、思う存分味わってください。	
		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 野菜炒め	ベーコン		にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ ししいたけ	でんぷん	サラダ油			
		副菜 とうもろこしスープ	卵		小松菜	ねぎ しょうが とうもろこし	でんぷん	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
6(火)	栃木のいちごを味わおう	主食 ピザトースト	ソーセージ	チーズ	ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	パン(小麦 乳)	サラダ油	774 kcal 34.2 g 29.5 g	とちおとめは、関東から東北を中心に日本で一番栽培されているいちごの品種です。栃木県は日本一の産地で、下野市を始め、真岡市、鹿沼市、栃木市、小山市などで生産が盛んです。もちろん本日の給食のデザートには、栃木県産のとちおとめが使われていますよ！	
		主菜 洋風おでん	ウィンナー かまぼこ		にんじん フロccoli	大根 カリフラワー					
		その他 フルーツと豆乳ゼリーのいちごソースあえ	豆乳	寒天		パイナップル もも いちご	砂糖				
		その他 牛乳		牛乳							
7(水)	エビの栄養について知ろう	主食 キムチチャーハン	豚肉		にんじん	にんにく 白菜 ねぎ 玉ねぎ(りんご)	米 砂糖	サラダ油 ごま油	739 kcal 25.4 g 20.8 g	エビは、高たんぱく・低脂肪の食品です。また、血液中のコレステロールを下げ、動脈硬化などの生活習慣病予防に効果的な「タウリン」や、頭のはたらきを良くするDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富に含まれています。	
		主菜 エビシューマイ(3個)	えび たら			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	サラダ油			
		副菜 ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油			
		副菜 豆腐とわかめのスープ	豆腐(大豆)(ゼラチン)	わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ		ごま ごま油			
		その他 牛乳		牛乳							
8(木)	キャベツの仲間「カリフラワー」	主食 フレンチトースト	鶏卵					パン(小麦・乳) 砂糖	サラダ油	813 kcal 37.5 g 27.5 g	カリフラワーは、キャベツや白菜、菜の花などと同じ仲間であブラナ科の一種です。カリフラワーは色が白いほどいいとされるので、つぼみを太陽の光に当てないように、葉っぱを縛って育てます。カゼ予防に効果的なビタミンCが豊富に含まれている野菜です。
		主菜 焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ (りんご)	焼きそばめん(小麦)	サラダ油			
		副菜 シーフードサラダ	えび いか		フロccoli 赤ピーマン 黄ピーマン	カリフラワー		ドレッシング			
		その他 チーズ		チーズ							
		その他 牛乳		牛乳							
9(金)	卒業祝い献立	主食 赤飯	小豆					米 もろ米	813 kcal 35.8 g 19.0 g	今日は、中学校を卒業する3年生のお祝い献立です。お祝いごとに欠かせない食べ物といったら、赤飯ですね。赤飯は、もち米に小豆またはササゲを混ぜて炊き上げたご飯です。小豆からにじみ出した汁で、ご飯に色をつけます。3年生にとって、クラスの友達と一緒に食事をするのも、今日が最後です。楽しいひと時と共に、給食の時間を締めくくりましょう！	
		その他 ごま塩						ごま			
		主菜 ヒレカツ	豚肉 大豆					パン粉 でんぷん			サラダ油
		主菜 エビフライ	えび 大豆					パン粉 小麦粉			サラダ油
		その他 小袋ソース				(りんご)					
		副菜 うどのきんぴら			にんじん	うど	砂糖	サラダ油 ごま ごま油			
		副菜 小松菜と豆腐のすまし汁	だし かつお節 豆腐 なた		にんじん 小松菜	しめじ					
		その他 牛乳		牛乳							

3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

おもとに 体の組織をつくる あか		おもとに 体の調子を整える みどり		おもと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
おもとにたんぱく質を多く含む	おもとにカルシウムを多く含む	おもとにカロテンを多く含む	おもとにビタミンCを多く含む	おもとに炭水化物を多く含む	おもとに脂質を多く含む

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	おもとにたんぱく質を多く含む	おもとにカルシウムを多く含む	おもとにカロテンを多く含む	おもとにビタミンCを多く含む	おもとに炭水化物を多く含む	おもとに脂質を多く含む	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
13(火)	「にら」の おいしい 季節です	主食 ミニミルクパン 主食 味噌ラーメン(めん) 副菜 // (スープ) 主菜 揚げぎょうざ(3個) 副菜 中華和え その他 牛乳		牛乳				パン(小麦) 砂糖 中華めん(小麦) サラダ油 (ごま) 砂糖 小麦粉 ごま油 サラダ油 ごま油	794 kcal 32.8 g 21.8 g	にらは、疲労回復の働きをするビタミンB1を多く含むので、スタミナをつけたいときにおすすめの食べ物です。北海道や東北などの寒い地方では、体が温まる野菜として古くから食べられています。1年中出回っていますが、冬から春がやわらかくておいしい時期です。
14(水)	春を 告げる魚 「めばる」	主食 ご飯 主菜 めばるの照り焼き 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 具だくさんみそ汁 その他 牛乳	メバル	大豆 油揚げ 豆腐 味噌	ひじき だし煮干し	にんじん さやいんげん にんじん	しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 サラダ油 じゃがいも こんにゃく	756 kcal 33.3 g 16.4 g	めばるは、大きな目が張り出して見えることから、「めばる」と呼ばれるようになったそうです。また、早春にとれる代表的な魚でもあるため、「春告魚(はるつげうお)」とも呼ばれています。煮付けや焼き物、揚げ物などにして食べるとういしいです。
15(木)	旬を 味わおう 「いちご」	主食 黒糖食パン その他 はちみつ&マーガリン 主菜 鶏肉のハーブ焼き 副菜 春野菜のスープ煮 その他 いちご その他 牛乳			鶏肉	にんにく		パン(小麦・乳) 黒砂糖 はちみつ マーガリン(乳) じゃがいも	746 kcal 32.3 g 27.3 g	いちごの赤い色は、ポリフェノールの一種「アントシアニン」で、疲れ目や視力回復に効果があると言われています。また、カゼ予防や肌荒れなどに効果がある「ビタミンC」も豊富に含まれています。いちごは、りんご・梨・モモ・さくらんぼと同じバラ科の仲間です。
16(金)	春雨の 原料は？	主食 ご飯 主菜 麻婆豆腐 副菜 パンサンスー その他 フルーツ杏仁 その他 牛乳		豆腐 みそ 豚肉(大豆) (ゼラチン)		グリーンピース	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 でんぷん ごま油 ごま 砂糖 でん粉	856 kcal 32.9 g 23.7 g	春雨は「とうめん」とも言われ、もやしの原料となる緑豆(りよくとう)のでん粉から作ります。日本では、緑豆がなかなかとれないことから、国産の春雨は、じゃがいものでんぷんを使って作られています。サラダやあえ物の他、スープや炒め物などにもよく使われます。
19(月)	しもつけ いっぱい day	主食 ご飯 主菜 豚肉のしょうが焼き 副菜 かんぴょうと小松菜のごまみそ和え 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳		豚肉		しょうが		米 砂糖 ごま でん粉	808 kcal 32.7 g 25.9 g	今年度最後の「しもつけいっぱいday」です。今日の給食では、米・豚肉・かんぴょう・小松菜・にら・味噌など、下野市や栃木県で採れた農畜産物をたくさん使っています。作ってくれた人たちに、感謝の気持ちをもって、いただきましょう。
20(火)	「ブロッコリー」 について 知ろう	主食 ホットドック(コッペパン) 主菜 // (ソーセージ) 副菜 // (キャベツのソテー) その他 // (トマト&マスタード) 副菜 粉ふきいも 副菜 あさりと野菜のスープ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳		ソーセージ(小麦・乳)			キャベツ (りんご) (パイナップル)	パン(小麦・乳) サラダ油 じゃがいも バター 砂糖 アーモンド ごま	757 kcal 29.1 g 30.9 g	ブロッコリーは、地中海沿岸が原産の野菜です。ローマ時代から食べられていたという記録が残っていますが、日本には明治時代に入ってきました。一般的には、丸い塊状ですが、最近では、茎が細長く菜の花を太くしたようなものも出回っています。
22(木)		主食 和風スパゲティ 主菜 ささみチーズフライ その他 小袋ソース 副菜 キャベツとツナの和風サラダ その他 ココアバナナドック その他 牛乳		ベーコン		ピーマン 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ えのき茸	スパゲティ(小麦) サラダ油 パン粉 小麦粉 砂糖 バター 砂糖 水あめ 小麦粉 サラダ油 バター	724 kcal 32.5 g 31.1 g	今日で今年度最後の給食となります。残菜もほとんどなく、しっかりと食べてくれたことが、調理員さん方の励みとなって美味しい給食作りにつながっています。これからも、給食を作ってくださる方々に感謝の気持ちを持ちながら、給食時間を楽しんでください。そして勉強や部活動に頑張れる体を作ってください。