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。

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	今日の給食のテーマ	こんだて	使用食品 おもに 体の組織をつくる あか 1群 魚・肉・卵 大豆製品 おもに たんぱく質を多く含む	使用食品 おもに 体の組織をつくる あか 2群 牛乳・乳製品・小魚 海そう おもに カルシウムを多く含む	使用食品 おもに 体の調子を整える みどり 3群 緑黄色野菜 おもに カロテンを多く含む	使用食品 おもに 体の調子を整える みどり 4群 その他の野菜 果物 おもに ビタミンCを多く含む	使用食品 おもにエネルギーになる きいろ 5群 穀類・いも類・砂糖 おもに 炭水化物を多く含む	使用食品 おもにエネルギーになる きいろ 6群 油脂 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
9(木)	進級祝い給食	主食 赤飯・ごま塩	小豆				米　もち米	ごま	843 kcal 34.4 g 29.0g	新一年生のみなさん、在校生のみなさん、進級おめでとうございます。 お祝いごとのときに食べるものといえば「赤飯」です。赤い色には、邪気（じゃき）をはらうという意味が含まれているそうです。 これから一年間、給食をしっかり食べて元気にがんばりましょう。
		主菜 とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	砂糖　でん粉	油		
		副菜 小松菜と白菜のからし和え			小松菜　人参	はくさい				
		副菜 湯葉のすまし汁	ゆば　豆腐 だしかつお節		ほうれん草	ねぎ　えのきたけ				
		その他 牛乳		牛乳						
10(金)	昆布を食べよう	主食 ごはん					米		822 kcal 36.2 g 20.7g	今日の五目豆には昆布が入っています。昆布には、カルシウムや鉄などのミネラルがたくさん含まれています。また、食物繊維も多く含まれているのでお腹の調子をよくしてくれます。 今日は昆布からのだしが大豆や野菜にもしっかりしみ込んだ五目豆になっています。
		主菜 さわらのみそ幽庵焼き	さわら　みそ			ゆず				
		副菜 五目豆	とり肉　大豆	昆布	人参　さやいんげん	れんこん	こんにゃく　砂糖	油		
		副菜 実だくさんみそ汁	みそ　豆腐	だし煮干し	人参　小松菜	ごぼう　ねぎ	じゃがいも	油		
		その他 牛乳		牛乳						
13(月)	小松菜について知ろう	主食 にらそぼろと卵そぼろの二色丼（ごはん）					米		816 kcal 35.6 g 24.5g	小松菜は一年に４～５回収穫できるため一年中販売されています。小松菜は、カルシウムとβカロチン・鉄分などが多く含まれる緑黄色野菜です。成長期のみなさんに必要な栄養がとれるため、給食には欠かせない食材です。 あくも少ないため、ほうれん草のように下茹でをしなくてもいいので簡単に使えます。
		主菜 〃 （にらそぼろ・卵そぼろ）	豚肉　卵 こうやどうふ		ニラ	生姜	砂糖	油		
		副菜 小松菜ともやしのおひたし	かつお節		小松菜　人参	もやし				
		副菜 かぶと生揚げのみそ汁	生揚げ　みそ	だし煮干し	人参　かぶの葉	かぶ　ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
14(火)	食事マナーを知ろう「あいさつ」	主食 フィッシュバーガー（丸パン）					パン		796 kcal 31.0 g 25.0g	皆さんは、学校だけではなく、家でもきちんと食事のあいさつをしていますか？食事の前や食事の後のあいさつには、食事を用意してくれる人たちや生き物への感謝の意味があります。 心を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」が言えるといいですね。
		主菜 〃 （白身魚フライ・ソース）	たら　大豆				パン粉　小麦粉 でん粉	油		
		副菜 大根とハムのサラダ	ハム			大根　きゅうり		油		
		副菜 ミネストローネ	ベーコン		人参　トマト パセリ	玉ねぎ　セロリ	じゃがいも マカロニ			
		その他 牛乳		牛乳						
15(水)	納豆パワーで腸を元気に	主食 ごはん					米		847 kcal 31.1 g 22.0g	納豆は蒸した大豆に納豆菌を使って発酵させて作ります。発酵食品には善玉菌が多く含まれています。善玉菌は、便秘予防や免疫力をアップさせてくれる働きがあり、外から入ってくる病原体の侵入を防ぎ免疫細胞を活性化させてくれます。腸内環境を整えるためには発酵食品を時々食べるのではなく、毎日とることがとても重要です。
		主菜 納豆	納豆							
		副菜 キャベツと生揚げのごまみそ和え	生揚げ　みそ		小松菜　人参	キャベツ		ごま		
		副菜 肉じゃが	ぶた肉		人参　さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも　砂糖 しらたき	油		
		その他 牛乳		牛乳						
16(木)	春の食材を見つけよう	主食 黒パン					パン	カラメル	801 kcal 36.1 g 23.3g	日本には、「春」「夏」「秋」「冬」の四季があります。それぞれの季節には、「旬」の野菜や魚介類があります。 今回は、春が旬の「春キャベツ」と「あさり」を使ってスープにしました。春の味と香りを楽しんでください。
		主菜 鮭のチーズマヨ焼き	さけ	チーズ　牛乳	パセリ	玉ねぎ				
		副菜 粉ふきいも		青のり			じゃがいも			
		副菜 あさりと春キャベツのスープ	あさり　ベーコン		人参	とうもろこし 玉ねぎ　キャベツ ニンニク				
		その他 牛乳		牛乳						
17(金)	しもつけいっぱいday	主食 ごはん					米		776 kcal 31.4 g 23.0g	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。今月は、米・鶏肉・かんぴょう・小松菜・みそ・牛乳が、下野市や栃木県産の予定です。
		主菜 とり肉のみそ漬け焼き	とり肉　みそ			生姜		ごま		
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		昆布	人参	キャベツ　きゅうり				
		副菜 かんぴょうのすまし汁	豆腐　だしかつお節		小松菜	かんぴょう				
		その他 牛乳		牛乳						
20(月)	牛乳を毎日飲もう！	主食 ごはん					米		760 kcal 32.7 g 18.6g	皆さんに必要な一日のカルシウム量は、中学生で900mgです。給食では、450mgがとれるように献立をたてています。そのうち約半分のカルシウムは牛乳からとっています。牛乳には1本(200ml)で227mgのカルシウムが含まれています。 休みの日など給食がない時には、意識して飲むようにしてもらいたいと思います。
		主菜 ぶた肉とキムチの炒め物	ぶた肉		ニラ　人参	玉ねぎ　ぶなしめじ 白菜　生姜　唐辛子 りんご　ニンニク	砂糖	油		
		副菜 ナムル			人参　チンゲン菜	もやし		ごま油		
		副菜 とうもろこしスープ	卵		ほうれん草	ねぎ　生姜 とうもろこし	でん粉	油		
		その他 牛乳		牛乳						

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー830Kcal　たんぱく質26.4～41.5g　脂質18.4g～27.6g

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。

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	今日の給食のテーマ	こんだて	使用食品 おもに 体の組織をつくる あか 1群 魚・肉・卵 大豆製品 おもにたんぱく質を多く含む	2群 牛乳・乳製品・小魚 海そう おもにカルシウムを多く含む	おもに 体の調子を整える みどり 3群 緑黄色野菜 おもにカロテンを多く含む	4群 その他の野菜 果物 おもにビタミンCを多く含む	おもにエネルギーになる きいろ 5群 穀類・いも類・砂糖 おもに炭水化物を多く含む	6群 油脂 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)	旬を味わおう「アスパラガス」	主食 食パン・いちごジャム					パン ジャム		838 kcal 32.3 g 31.7g	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、疲れをとるのにも効果があります。 アスパラガスは、今が旬で、春先に出る物が一番栄養価が高いそうです。残さず食べて午後の授業も頑張りましょう。
		主菜 ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉			玉ねぎ ニンニク 生姜 マッシュルーム	砂糖	油		
		副菜 春野菜のサラダ			アスパラガス かぶの葉 人参	キャベツ かぶ		油		
		副菜 かぼちゃのポタージュ		牛乳	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ		バター 生クリーム		
		その他 牛乳		牛乳						
22(水)	旬を味わおう「たけのこ」	主食 たけのこごはん	油揚げ		人参	たけのこ しいたけ	米 砂糖		776 kcal 35.2 g 17.0g	たけのこは水煮のパックとして一年中手に入りますが、生のたけのこは春にしかとれません。 今日は、生のたけのこを洗ってぬかと一緒に下茹でして、たけのこご飯の具を作りました。今しか味わうことのできない生のたけのこの香りと歯ごたえを楽しんでください。
		主菜 赤魚の西京焼き	赤魚 みそ							
		副菜 にらのかきたま汁	卵 だしかつお節		ニラ	ねぎ	じゃがいも でん粉			
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖 でん粉			
		その他 牛乳		牛乳						
23(木)	給食のカレー	主食 ポークカレーライス（麦ごはん）					麦 米		937 kcal 28.4 g 27.9g	給食では人気メニューのカレー。豚肉を赤ワインで下味をつけ、カレールゥは3種類使いブレンドしています。また、ソースやケチャップを入れたりして調味料やスパイスなど様々な工夫をしています。 みなさんのお家のカレーも様々な工夫がされているのではないでしょうか。
		主菜 〃 （ポークカレー）	ぶた肉	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ ニンニク	じゃがいも 小麦粉	油		
		副菜 アーモンドサラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし		アーモンド 油		
		その他 県産ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳						
24(金)	手作りのあじフライを味わおう	主食 ごはん					米		886 kcal 36.9 g 24.3g	今日のあじフライは、調理員さん手作りのあじフライです。あじ1枚ずつに衣をつけ、パン粉をまぶして揚げています。フライは調理工程が多いので、たまにしか出すことができません。いつものフライとは少し違う調理員さんお手製のあじフライを味わってください。
		主菜 手作りあじフライ	あじ 卵	牛乳			小麦粉 パン粉	油		
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参		こんにゃく 砂糖	油		
		副菜 野菜のごま汁	みそ	だし煮干し	人参 小松菜	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	じゃがいも	ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
27(月)	グレープフルーツについて知ろう	主食 ごはん					米		815 kcal 33.7 g 20.6 g	グレープフルーツは、果汁が多く少し苦みがある果物です。 オレンジよりやや大きな木の一枝に、十数個もかたまって実る様子が、巨大なぶどうの房のように見えることから、この名前がついたと言われています。 外側の皮をむき、中の薄い皮をむいて果肉だけにして食べます。
		主菜 さばのねぎ塩焼き	さば			ねぎ		ごま油		
		副菜 小松菜とえのきたけの磯香和え	まぐろ節	のり	小松菜	もやし えのきたけ				
		副菜 切り干し大根の煮付け	油揚げ さつまあげ		人参 さやいんげん	切り干し大根 しいたけ	砂糖	油		
		その他 グレープフルーツ				グレープフルーツ				
		その他 牛乳		牛乳						
28(火)	旬を味わおう「春キャベツ」	主食 ミニ米粉パン					米粉パン		837 kcal 34.9 g 29.2g	1年中出回っているキャベツですが、秋から冬にかけて種をまき、４～６月頃に収穫されるキャベツを春キャベツと呼びます。 春キャベツは、他の時期のキャベツと比べて葉が柔らかく、内側まで黄緑色のキャベツで甘みがあります。生でもやわらかく食べられるので、サラダなどおすすめです。
		主食 春キャベツのペペロンチーノ	ベーコン		パセリ	キャベツ ニンニク 唐辛子	スパゲティ	オリーブオイル		
		主菜 トマトオムレツ	卵		トマト	玉ねぎ	砂糖 でん粉	油		
		副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー 人参	きゅうり とうもろこし		油		
		その他 牛乳		牛乳						
30(木)	春雨について知ろう	主食 ごはん					米		801 kcal 31.6 g 22.7g	五目スープに使用している春雨は、緑豆(りょくとう)から作られた春雨です。普段よく食べている緑豆春雨は中国で作られました。つるつるしているのが特徴です。日本では、気候が緑豆の生育に向いていないため、じゃがいもやさつまいものでんぷん質を原料としたはるさめが作られました。もちもちとした食感が特徴ですので、機会があれば食べてみてください。
		主菜 マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		枝豆	生姜 ニンニク ねぎ	砂糖 でん粉	油		
		副菜 大根ときゅうりの中華漬け			たけのこ	大根 きゅうり	砂糖	ごま油 ごま		
		副菜 五目スープ		わかめ	人参	白菜	はるさめ	ごま油		
		その他 牛乳		牛乳						

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal たんぱく質26.4～41.5g 脂質18.4g～27.6g