

4月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※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			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)			今日の献立のねらい 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。	
おもに体をつくる あか		おもに体の調子を 整えるみどり		おもにエネルギーの もとになる きいろ			
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま			
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質		一口メモ	
8(水)	進級 祝い	主 食 お赤飯 ごま塩 主 菜 鶏肉の香味焼き 副 菜 小松菜のごまみそ和え 副 菜 豆腐のすまし汁 そ 他 牛乳	あずき 鶏肉 みそ かまぼこ だしかつお ぶし とうふ 牛にゅう	ねぎ にんにく ごまつな もやし にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう 牛にゅう	米 ごま さとう ごまあぶら ごま ごま	613 29.1 17.5 3.0	在校生のみなさん、進級おめでとう ございます。今年度も給食をしっかり 食べて、元気にがんばりましょう。 「赤飯」の赤い色には、邪気を払うと いう意味があるといわれ、祝いの料 理の1つです。
9(木)	春野菜を 味わおう	主 食 いちごクリームサンド(コッペパン) // (クリーム) 主 菜 春野菜のスープ煮 副 菜 マセドアンサラダ そ 他 牛乳	牛にゅう 鶏肉 ハム 牛にゅう	いちご パイナップル にんじん かぶのは ブロッコリー たまねぎ キャベツ かぶ にんじん きゅうり 牛にゅう	パン(小麦・乳) さとう クリーム(乳) サラダあぶら サラダあぶら	747 26.6 29.3 2.2	春野菜とは、春が旬の野菜で、新た まねぎ・春キャベツなど"新"や"春"を つけて呼ばれます。春に収穫できる、 栄養をたっぷり蓄えた生命力あふれ る野菜です。春にしか味わえない野 菜の甘みや苦みを楽しんで食べま しょう。
10(金)	春雨に ついて 知ろう	主 食 チャーハン 主 菜 揚げギョーザ(2、3年1個・4~6年2個) 副 菜 春雨スープ そ 他 牛乳	たまご ぶた肉 やきぶ た なた 鶏肉 ぶた肉 だいず とうふ 牛にゅう	にんじん グリンピース しいたけ ねぎ (ブ ルーン) にら キャベツ たまねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ えのきたけ 牛にゅう	米 さとう でんぶ ん さとう こむぎこ でん ぶ はるさめ ごまあぶら ごま	693 24.1 23.7 2.5	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ぶんから作ら れています。給食では、緑豆で作られ た春雨を使っています。
13(月)	旬を 味わおう あじ	主 食 ご飯 主 菜 あじフライ・ソース 副 菜 大豆とひじきの炒め煮 副 菜 実だくさんみそ汁 そ 他 牛乳	あじ だいず あぶらあげ みそ 牛にゅう	青のり ひじき だいにぼし 牛にゅう	(ブルー) ごまつな ねぎ にんじん ごぼう じゃがいも	636 24.7 20.4 2.5	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 が特徴です。今日は フライで食べましょう。
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 主 菜 オムレツ 副 菜 アスパラガスとキャベツのサラダ そ 他 いちごプリン(卵・乳・大豆不使用) そ 他 牛乳	ワインナー ハム たまご 牛にゅう	チーズ (トマト) にんじん にんにく たまねぎ マッシュ ルーム ピーマン アスパラガス にんじん キャベツ とうもろこし いちご 牛にゅう	スパゲティ でんぶ サラダあぶら サラダあぶら さとう	649 26.1 26.2 2.3	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、この時期に出るも のが 栄養価が高いそうです。
15(水)	旬を 味わおう にら	主 食 ご飯 主 菜 さばのねぎ塩焼き 副 菜 もやしとわかめのたくあん和え 副 菜 にらと生揚げのみそ汁 そ 他 牛乳	さば かつおぶし なまあげ みそ 牛にゅう	わかめ にんじん たくあん もやし にんじん にら たまねぎ キャベツ 牛にゅう	米 ごまあぶら ごま	587 27.7 18.3 2.0	には、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。
16(木)	入学 祝い	主 食 ハンバーグカレーライス(麦ご飯) 主 菜 // (ハンバーグ) 副 菜 // (カレー) 副 菜 大根のサラダ そ 他 牛乳	ぶた肉 とり肉 だいず 牛にゅう	たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ (ブルーントマ ト) だいこん きゅうり 牛にゅう	米 おおむぎ でんぶ サラダあぶら サラダあぶら さとう サラダあぶら	742 25.5 26.7 2.7	今日から1年生の給食が始まりま す。みなさんは、毎日の食事を食べ始 める前や食べ終わった後に食事前の挨拶 をしていますね。この食事前後のあ 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あります。 心をこめてあいさつをしましょう。
17(金)	しもつけ いっぱい day	主 食 ご飯 主 菜 豚肉のしょうが炒め 副 菜 小松菜の昆布和え 副 菜 かみぴょうとたまごのみそ汁 そ 他 牛乳	ぶた肉 ごんぶ だしかつおぶし とうふ みそ たまご 牛にゅう	しょうが たまねぎ ごまつな にんじん キャベツ にんじん かみぴょう ねぎ 牛にゅう	米 サラダあぶら ごまあぶら でんぶ	604 26.9 19.6 1.7	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。栃木県や下野市の食 材を味わって食べましょう。

4月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※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		
おみに体をつくる あか	おみに体の調子を 整えるみどり	おみにエネルギーの もとになる きいろ
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	米・パン・ めん・いも 油・バター ごま
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質
		炭水化物 脂質

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。
	一口メモ

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
20(月)	チンゲン菜について知ろう	主食 和風ビビンバ丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 チンゲン菜ともやしのナムル 副菜 キャベツの中華スープ その他 牛乳				米		570 21.8 19.0 1.9	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。今日はごま油のドレッシングが美味しいナムルで食べましょう。
21(火)	モロについて知ろう	主食 ご飯 主菜 モロのから揚げねぎソース 副菜 にらとえのきたけのおひたし 副菜 さつま汁 その他 牛乳				米		632 28.8 18.6 2.2	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。
22(水)	テジプルコギとは?	主食 ご飯 主菜 テジプルコギ 副菜 大根ときゅうりの中華漬け 副菜 豆腐の中華スープ その他 牛乳				米		595 25.8 19.8 2.0	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 はちみつパン 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 春キャベツのチーズサラダ その他 牛乳				パン(小麦・乳) はちみつ		693 27.2 22.6 2.0	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 たけのこご飯(ご飯) // (具) 主菜 さわらの西京焼き 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳				米		636 31.6 19.7 1.8	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、たけのこご飯にしました。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 ご飯 主菜 ポークシュウマイ(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				米		664 27.7 22.6 1.6	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・ソース 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				パン(小麦・乳) 黒糖		663 24.9 21.0 2.6	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(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 小松菜とえのきたけののり和え 副菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 その他 牛乳				米		621 25.4 21.4 1.9	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。