

4月

# 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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。
		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 さいろ					
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	一口メモ	
10(月)	進級祝い	主食 赤飯 ごま塩 主菜 鶏肉の香味焼き 副菜 小松菜ともやしのごま味噌和え 副菜 湯波のすまし汁 その他 牛乳	あずき			米 もち米	ごま	608 在校生の皆さん、進級おめでとうございます。今年度も給食をしっかりと食べて、元気にがんばりましょう。 お祝い事の時に食べるものといえば、「赤飯」です。赤い色には邪気を払うという意味があるといわれています。	
11(火)	春野菜を味わおう	主食 食パン チョコクリーム 主菜 白身魚の香草パン粉焼き 副菜 粉ふきいも 副菜 春野菜のスープ煮 その他 牛乳			チーズ パセリ ウインナー	パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳) パンこ じゃがいも	オリーブオイル	643 春野菜とは、新じゃがいも・新たまねぎ・春キャベツなどを指します。春に収穫できる、栄養をたっぷりと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を楽しんでください。	
12(水)	テジブルコギとは?	主食 ごはん 主菜 テジブルコギ 副菜 きゅうり漬け 副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ その他 牛乳	ぶた肉			米 ごまあぶらごま		611 ブルコギは、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。日本の「すき焼き」に近い料理で、ブ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。	
13(木)	新たまねぎを味わおう	主食 ならそばろとたまごの二色丼(ごはん) // (ならそばろ) // (いりたまご) 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 じゃがいもと新たまねぎのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉 小こやどやぶ(牡蠣)			米 さとう サラダあぶら		605 新たまねぎは3~5月が旬で、やわらかくみずみずしく甘みが強いのが特徴です。生のままでもおいしくいただけますが、加熱するとさらに甘みが増して、とろとろとした食感になります。 今日は、みそ汁に入れました。	
14(金)	旬を味わおう	主食 ごはん アジフライ 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳	あじ(大豆)			米 サラダあぶら	サラダあぶら	620 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。	
17(月)	入学祝い	主食 ポークカレーライス(麦ごはん) // (ポークカレー) 主菜 手作り福神漬け 副菜 ヨーグルト和え 副菜 牛乳 その他	ぶた肉			米 おおむぎ サラダあぶら	サラダあぶら	699 今日から1年生の給食が始まります。皆さんは、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気持ちが込められています。心を込めて、あいさつができるといいですね。	
18(火)	わかめについて知ろう	主食 はちみつパン 主菜 ハンバーグトマトソース 副菜 海藻サラダ 副菜 角切野菜スープ その他 牛乳	ぶた肉 とり肉(大豆)			パン(小麦・乳) はちみつ サラダあぶら	サラダあぶら	655 わかめは、無機質やビタミン・食物繊維が豊富に含まれており、成長期のみなさんには欠かせない食品です。 生や塩漬、乾燥などいろいろな状態で売られています。	
19(水)	しもつけいっぱいday	主食 ごはん 豚肉のしょうが炒め 副菜 ほうれん草ともやしの磯香和え 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉			米 サラダあぶら	サラダあぶら	607 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。	

4月

# 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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ギーです		
おもに体をつくる あか	おもに体の調子を ととの 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 小麦・海苔	米・パン・ めん・いも 油・バター ごま
たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	炭水化物 脂質

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	今日の給食のねらい	こんだて	たんぱく質	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(木)	旬を 味わおう かぶ	主食	フィッシュバーガー (丸パン)			パン(小麦・乳)		666			かぶは、だいこんやにんじんと同じく、根の部分を食べる野菜ですが、葉の部分も食べることができ、葉の部分より葉の方が、栄養が多く含まれているので、一緒に食べましょう。	
		主食	// (白身魚フライ)	ほき(大豆)		パン(こむぎこ 小麦 ぶん(りんご))	サラダあぶら	27.4				
		副菜	かぶとハムのサラダ	ハム	かぶ かぶのは きゅうり			サラダあぶら	23.1			
		副菜	ミネストローネ	ベーコン	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト えだまめ(大豆)		じゃがいも マカロニ		3.0			
		その他	牛乳		牛にゅう							
21(金)	オレンジを 味わおう	主食	ごはん			米		650			オレンジは、甘みと酸味のバランスが良く、果汁も多いので生で食べるほか、ジュースにすることが多くあります。 オレンジを手で開いてバラバラになった実の部分を食べてください。	
		主食	四川風マーボー豆腐	とうふ みそ ぶた肉	にんにく ねぎ	さとう だんご	サラダあぶら	28.1				
		副菜	パンサンスー		もやし きゅうり にんじん	さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	22.7				
		その他	オレンジ(2切)		オレンジ				1.9			
		その他	牛乳		牛にゅう							
24(月)	旬を 味わおう キャベツ	主食	ごはん			米		664			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、昆布漬けの和え物でいただきます。	
		主食	鶏肉のレモン煮	とり肉	レモン	だんご さとう	サラダあぶら	26.5				
		副菜	キャベツの昆布漬け	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん				25.5			
		副菜	トマトとたまごのスープ	ぶた肉 とうふ たまご	しょうが ねぎ トマト		サラダあぶら		2.0			
		その他	牛乳		牛にゅう							
25(火)	アスパラ ガスを 味わおう	主食	アスパラとベーコンのスパゲティ(麺)			スパゲティ	オリーブオイル	671			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、疲れをとるのに効果があります。春先に出るものが一番栄養価が高いので残さず食べましょう。	
		主食	// (ソース)	ベーコン	チーズ	にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス トマト		オリーブオイル	25.8			
		主食	オムレツ	たまご		だんご		サラダあぶら	24.2			
		副菜	大根とツナのサラダ	まぐろ	だいこん きゅうり にんじん		サラダあぶら ドレッシング(大豆)		2.9			
		その他	アセロラゼリー		アセロラ		さとう					
26(水)	旬を 味わおう にら	主食	ごはん			米		587			にらは、一年中スーパーなどで売られていますが、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。 今日は、さっぱりとした和え物でいただきます。	
		主食	いわしの梅煮	いわし	うめしそ	さとう だんご		26.0				
		副菜	にらともやしの和え物	ハム	もやし にら	さとう	ごまあぶら		16.1			
		副菜	豚汁	ぶた肉 だしかつおぶし とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こんやく じゃがいも	サラダあぶら		2.3			
		その他	牛乳		牛にゅう							
27(木)	チーズ について 知ろう	主食	シュガートースト			パン(小麦・乳) グラニュー小麦	バター	679			チーズは、牛などの乳に菌や酵素を加えて固めたものです。牛乳の栄養が凝縮されているので、たんぱく質やカルシウムなどを豊富に含んでいます。いろいろな料理に組み合わせることができ、手軽に食べることができます。	
		主食	鶏肉とじゃがいものカレースープ煮	とり肉	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも	サラダあぶら	23.8				
		副菜	チーズサラダ		チーズ	キャベツ きゅうり パプリカ		サラダあぶら	27.4			
		その他	牛乳		牛にゅう				2.3			
28(金)	旬を 味わおう たけのこ	主食	たけのごはん(ごはん)			米		571			たけのこは春にとれるので、生で食べられるのはこの時期だけです。 今日は、たけのごはんにしました。今しか味わうことのできない、生のたけのこの香りと菌とごたえを味わいましょう。	
		主食	// (具)	とり肉 あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ	さとう	サラダあぶら	29.7				
		主食	赤魚の西京焼き	メタケ みそ ぜらチン		さとう			16.1			
		副菜	野菜と豆腐のすまし汁	だしかつおぶし かまぼこ とうふ	にんじん しめじ こまつな				1.9			
		その他	牛乳		牛にゅう							