

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					エネルギー (kcal)	今月の献立のねらい 春の恵みを味わう食事
		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				
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	一口メモ
		たんぱく質	無機質 (カルシウム)	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	
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 27.4 23.1 3.0 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、葉も一緒に食べましょう。
		主食	// (白身魚フライ)	ほき(大豆)		パン(小麦・乳) てんぷら(卵)	サラダあぶら	
		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	
		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	
		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 28.1 22.7 1.9 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、でんぷん	サラダあぶら	
		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	
		その他	オレンジ(2切)		オレンジ			
		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 26.5 25.5 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、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	でんぷん、さとう	サラダあぶら	
		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			
		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	
		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	植物油(乳)	671 25.8 24.2 2.9 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	
		主食	オムレツ	たまご		でんぷん	サラダあぶら	
		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)	
		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 26.0 16.1 2.3 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、でんぷん		
		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	
		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	こんにやく、じゃがいも	サラダあぶら	
		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) グラニューとう	バター	679 23.8 27.4 2.3 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	
		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	
		その他	牛乳		牛にゅう			
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 29.7 16.1 1.9 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	
		主食	赤魚の西京焼き	メタケ、みそ、ゼラチン		さとう		
		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			
		その他	牛乳		牛にゅう			