

# 5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。

| 日曜    | 今日の給食のねらい       | こんだて                       | 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)<br>たんぱく質 (g)<br>脂質 (g)<br>塩分 (g) | 今月の献立のねらい<br>元気な体をつくる食事<br><br>※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<br>あか          | おもに体の調子を<br>整えるみどり | おもにエネルギーの<br>もとになる<br>きいろ |   |  |                             |   |  |      |      |             |  |      |
|       |                 |                            | 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                        |   |  |      |      |             |  |      |
| 1(月)  | こどもの日<br>行事食    | 主食 ごはん                     |                         |                    |                           | 米   |  | 656                         | 5月5日はこどもの日です。稲もちを包んでいる葉は、新しい芽が出ない古い葉が落ちないことから、代々葉が栄えるという縁起のよい和菓子です。若竹汁には、たけのこのようにすくすく育ってほしいという願いがこめられています。                  |  |      |      |             |  |      |
|       |                 | 主菜 かつおの薬味ソースかけ             | かつお                     | だし                 | しょうが                      | にんにく  | ねぎ   | さやいんげん                      |   | 30.5   |      |      |             |  |      |
|       |                 | 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え         | もやし                     | きゅうり               | たくあん                      |   |  |                             |   | 16.3   |      |      |             |  |      |
|       |                 | 副菜 若竹汁                     | だし                      | かつお                | しょうが                      | にんにく  |  |                             |   | 2.2  |      |      |             |  |      |
|       |                 | その他 かしわもち                  | あずき                     |                    |                           |   | じょうゆ   | こさとう                        |   |  |      |      |             |  |      |
| 2(火)  | 全校遠足            | お弁当持参                      |                         |                    |                           |   |  | おうちから持ってきたお弁当を、皆で楽しく食べましょう。 |   |  |      |      |             |  |      |
| 8(月)  | 新茶の季節です         | 主食 ごまわかめごはん                |                         | わかめ                |                           | 米   | ごま   | 647                         | 新茶とは、その年の最初に生育した新芽でつくったお茶のことです。立春から八十八日にある5月上旬(今日は5月2日)に旬を迎えます。今日はちくわの衣に抹茶を入れ、鮮やかなお茶の香りを上げました。                              |  |      |      |             |  |      |
|       |                 | 主菜 ちくわの抹茶揚げ(1~3年1本・4~6年2本) | ちくわ                     |                    | まつち                       | 米   | サラダ油   | 24.9                        |   |  |      |      |             |  |      |
|       |                 | 副菜 小松菜とたまごの炒め物             | たまご                     | ぶた肉                | さくらが                      | にんにく  | キャベツ   | ごま油                         |   | 22.6   |      |      |             |  |      |
|       |                 | 副菜 玉ねぎと油揚げのみそ汁             | あぶらあげ                   | みそ                 | だし                        | にんにく  | たまねぎ   | さやえんどう                      |   | 2.9  |      |      |             |  |      |
| 9(火)  | トマトについて知ろう      | 主食 黒糖ロールパン                 |                         |                    |                           | パン(小麦・乳)                                      | 黒糖   | 650                         | トマトをたくさん食べる国、イタリアには「トマトが赤くなると医者が青くなる」というわざがあります。トマトは緑から赤に熟していくうちに栄養が増えていくため、これを食べることで病気になりにいと考えるとよいです。                      |  |      |      |             |  |      |
|       |                 | 主菜 豆とソーセージのトマト煮            | 豆                       | ソーセージ              | キャベツ                      | きゅうり  | パプリカ   | トマト                         |   | 23.2   |      |      |             |  |      |
|       |                 | 副菜 チーズサラダ                  | チーズ                     |                    |                           |   |  | サラダ油                        |   | 22.1   |      |      |             |  |      |
|       |                 | その他 オレンジ(2切れ)              |                         |                    |                           |   | オレンジ   |                             |   | 2.5  |      |      |             |  |      |
| 10(水) | 全校遠足予備日         | お弁当持参                      |                         |                    |                           |   |  | おうちから持ってきたお弁当を、皆で楽しく食べましょう。 |   |  |      |      |             |  |      |
| 11(木) | ホイコーローについて知ろう   | 主食 ごはん                     |                         |                    |                           | 米   |  | 616                         | ホイコーローは、中華料理のひとつで、豚肉のみそ炒めのことです。漢字では、回す鍋の肉と書きます。一度調理したものを再び鍋に戻して調理するという意味があります。  |  |      |      |             |  |      |
|       |                 | 主菜 ならまんじゅう(1~3年1個・4~6年2個)  | ぶた肉                     | だし                 | ごぼう                       | キャベツ  | ねぎ   | しょうが                        |   | にんにく   | 25.7 |      |             |  |      |
|       |                 | 副菜 ホイコーロー                  | ぶた肉                     | キャベツ               | きゅうり                      | パプリカ  | しょうが   | にんにく                        |   | キャベツ   | 17.2 |      |             |  |      |
|       |                 | 副菜 春雨入りわかめスープ              | 春雨                      | わかめ                |                           |   |  |                             |   | 2.2  |      |      |             |  |      |
| 12(金) | 栄養たっぷりさばそぼろ     | 主食 さばそぼろとたまごの二色丼(ごはん)      |                         |                    |                           | 米   |  | 612                         | 今日は、さばをほくほくして炒め、そぼろにしました。魚が苦手な人にも食べやすく、栄養たっぷりの料理です。さばの脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳のたたらを活発にさせるのに役立つと言われています。勉強だけでなく、運動の時にも役に立ちます。 |  |      |      |             |  |      |
|       |                 | 主菜 // (さばそぼろ)              | さば                      |                    | しょうが                      |   | さとう  | ごま                          |   | 29.8   |      |      |             |  |      |
|       |                 | 主菜 // (いりたまご)              | たまご                     |                    |                           |   |  | さとう                         |   | 21.0   |      |      |             |  |      |
|       |                 | 副菜 小松菜ともやしのおひたし            | かつお                     | だし                 | ごま油                       | もやし   | えのきたけ  |                             |   | 2.3  |      |      |             |  |      |
| 15(月) | いかを食べよう         | 主食 ごはん                     |                         |                    |                           | 米   |  | 620                         | いかには、筋肉などからだすつくもどになるたんぱく質が多く含まれています。また「タウリン」という栄養素が多く、疲労回復に効果があります。また、かみごたえのあるいかをしっかりかむことで、あごや口の筋肉が発達し、大人の歯がきれいに生えてきます。     |  |      |      |             |  |      |
|       |                 | 主菜 いかのねぎ塩焼き                | いか                      |                    | しょうが                      | にんにく  | ねぎ   | さとう                         |   | ごま油  | 26.6 |      |             |  |      |
|       |                 | 副菜 切り昆布煮                   | あぶらあげ                   | かつお                | だし                        | ごぼう   | にんにく   |                             |   | 15.3   |      |      |             |  |      |
|       |                 | 副菜 根菜のごま汁                  | だし                      | かつお                | しょうが                      | にんにく  | だいこん   | ねぎ                          |   | じゃがいも  | ごま   | 2.3  |             |  |      |
| 16(火) | グレープフルーツについて知ろう | 主食 ガーリックトースト               |                         |                    |                           | パン(小麦)  | バター  | オリーブオイル                     | 652   | グレープフルーツは、みかんなどと同じ仲間です。さわやかな酸っぱさで、酸っぱさが特徴の果物です。ぶどう(グレープ)の属のように1本の枝にたくさんの実をつけることが名前の由来になったといわれています。 |      |      |             |  |      |
|       |                 | 主菜 チリコンカン                  | ぶた肉                     | 牛肉                 | だし                        | にんにく  | たまねぎ   | にんにく                        | トマト   |  | パプリカ | レウ   | 小麦          | サラダ油   | 27.1 |
|       |                 | 副菜 海藻サラダ                   |                         |                    |                           |   | こんぶ  | わかめ                         | きゅうり  |  | にんにく | だいこん | ドレッシング(レモン) |  | 25.4 |
|       |                 | その他 グレープフルーツ(1切れ)          |                         |                    |                           |   | グレープフルーツ   |                             |   |  |      |      |             | 2.5  |      |
| 17(水) | 豚肉で疲労回復         | 主食 ごはん                     |                         |                    |                           | 米   |  | 615                         | 豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲れをとるのに役立つビタミンです。にらや、にんにくなどと一緒に食べることで、効果が高まります。ぶた肉と野菜、どちらも残さず食べましょう。                                       |  |      |      |             |  |      |
|       |                 | 主菜 豚肉のごまだれ焼き               | ぶた肉                     |                    |                           |   |  | さとう                         |   | ごま油  | 25.3 |      |             |  |      |
|       |                 | 副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え         | ちりめんじゃこ                 |                    | ごま油                       | キャベツ  | らめ(ご)  |                             |   |  |      |      |             | 20.0   |      |
|       |                 | 副菜 新じゃがと新たまねぎのみそ汁          | みそ                      | だし                 | にんにく                      | たまねぎ  | さやえんどう   |                             |   | じゃがいも  | 1.9  |      |             |  |      |
| 18(木) | 給食から誕生したキムタクごはん | 主食 キムタクごはん                 | ぶた肉                     |                    |                           | はくさい  | キムチ(りんご)   | たくあん                        | ねぎ  | 米  | サラダ油 | ごま油  | 643         | キムタクごはんは、長野県の学校栄養士が、もって漢物を食べようとい考えた料理です。キムチの辛さと、たくあんの甘みがごはんにあい、たくあんの食感も楽しめます。人気のまぜごはんです。 |      |
|       |                 | 主菜 生揚げの中華ソース               | 生揚げ                     | だし                 | しょうが                      | にんにく  | ねぎ   | ごま油                         |   | さとう  | でんぷん | ごま油  | 25.9        |  |      |
|       |                 | 副菜 野菜とたまごの中華風スープ           | たまご                     |                    |                           |   |  |                             |   |  |      |      | 22.2        |  |      |
|       |                 | その他 アセロラゼリー                |                         |                    |                           |   |  |                             |   | アセロラ   |      |      | さとう         |  | 2.9  |

# 5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。

| 日曜    | 今日の給食のねらい        | こんだて  | 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)<br>たんぱく質 (g)<br>脂質 (g)<br>塩分 (g) | 今月の献立のねらい<br>元気を元々作る食事<br><br>※ 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<br>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 |    |   |  |
|       |                  |   | たんぱく質                   | 無機質 (カルシウム)    | 炭水化物           | 脂質 |   |  |
| 19(金) | しもつけいっぱい day     | 主食 ごはん<br>主菜 手作りモロフライ(ソース)<br>副菜 かんぴょうとツナのサラダ<br>副菜 小松菜と豆腐のみそ汁<br>その他 牛乳          | たんぱく質                   | 無機質 (カルシウム)    | 炭水化物           | 脂質 | 675<br>30.0<br>22.4<br>2.1                    | 今月の「しもつけいっぱいday」は、結実豊く食べられるモロ(ササゲ)を給食室で衣をつけて揚げた手作りモロフライです。味にクセがなく、肉に似た食感なので、魚が苦手な人もおいしく食べることができます。                       |
| 22(月) | ヨーグルトの栄養について     | 主食 チキンカレーライス(麦ごはん)<br>主菜 // (チキンカレー)<br>副菜 フレンチサラダ<br>その他 県産乳ヨーグルト<br>その他 牛乳      |                         |                |                |    | 738<br>24.4<br>24.6<br>2.4                    | ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌などは、悪い菌が増えるのをおさえ、お腹の環境を整えて病気を予防する働きがあります。また、成長期に必要なカルシウムも豊富に含まれています。                               |
| 23(火) | みずみずしい新じゃがを味わおう  | 主食 食パン<br>主菜 チョコクリーム<br>主菜 鮭のムニエル<br>副菜 新じゃがとアスパラガスのソテー<br>副菜 千切り野菜のスープ<br>その他 牛乳 |                         |                |                |    | 656<br>28.4<br>21.2<br>2.1                    | じゃがいもは、普通しばらく保存したものが出荷されますが、新じゃがは掘りたてをすぐに出荷したものです。保存したじゃがいもがホクホクとしているのにくらべ、新じゃがは皮がとれやすく、みずみずしいのが特徴です。                    |
| 24(水) | 朝食レシピ 優秀作品 (石橋中) | 主食 豚ニラ玉の中華あんかけ丼(ごはん)<br>// (具)<br>主菜 えびシューマイ(2個)<br>副菜 大豆もやしときゅうりのキムチ和え<br>その他 牛乳 |                         |                |                |    | 636<br>25.9<br>21.4<br>1.7                    | 下野市では、毎年「朝食の簡単レシピ」を児童生徒から募集しています。今年給食で再現したのは、石橋中代表作品の「豚ニラ玉の中華あんかけ丼」です。豚肉と大豆のたんぱく質を合わせ、たんぱく質の吸収を助けるために、たまごを使った栄養たっぷりの丼です。 |
| 25(木) | アーモンドの栄養について知ろう  | 主食 スパゲティナポリタン(スパゲティ)<br>主菜 // (ソース)<br>副菜 アーモンドサラダ<br>その他 フルーツ和え<br>その他 牛乳        |                         |                |                |    | 669<br>25.9<br>21.9<br>2.4                    | カリウムと食感と香ばしい香りが特徴のアーモンドですが、ビタミンEや食物繊維などの栄養が多く含まれています。特に、ビタミンEは、抗酸化作用があり、細胞の老化を予防するのに役立ちます。                               |
| 26(金) | 甘みたっぷり新玉ねぎ       | 主食 ごはん<br>主菜 ハンバーグ新玉ねぎソース<br>副菜 きゅうりとかんぴょうのごまみそ和え<br>副菜 豆腐ときのこのかきたま汁<br>その他 牛乳    |                         |                |                |    | 617<br>26.1<br>19.5<br>2.1                    | 玉ねぎは、一年中 出回っています。が、新たな玉ねぎと呼ばれるのは、今の時期、収穫してすぐ出荷した玉ねぎのことです。新たな玉ねぎは、水分が多く、甘みがあるのが特徴です。今日は、ハンバーグに新玉ねぎのソースをかけて味わいます。          |
| 29(月) | のりやえさを味わおう       | 主食 ごはん<br>主菜 豚肉のスタミナ炒め<br>副菜 ほうれん草ののりやえ<br>副菜 実だくさんみそ汁<br>その他 アーモンド小魚<br>その他 牛乳   |                         |                |                |    | 627<br>28.4<br>21.0<br>2.0                    | のりやえには、おにぎりのりやえなど日本人には昔からなじみのある海藻の二つです。ミネラルやビタミンなど海の栄養がギュッとつまっています。のりやえを一口食べると、のりの風味が広がり、野菜が苦手な人でもおいしく食べることができます。        |
| 30(火) | 鶏肉について知ろう        | 主食 照り焼きチキンサンド(丸パン)<br>// (照り焼きチキン)<br>副菜 キャベツとコーンのサラダ<br>副菜 豆のスープ<br>その他 牛乳       |                         |                |                |    | 612<br>27.5<br>23.4<br>2.5                    | 鶏肉は、豚肉や牛肉に比べると脂肪が少なく、あっさりとして消化のよい肉です。鶏肉を大きく分けると、もも、むね、ささみ、手羽など、骨からおいしいスープがとれます。今日の給食は、むね肉を使って照り焼きにしました。パンにはさんで食べましょう。    |
| 31(水) | チャプチェについて知ろう     | 主食 ごはん<br>主菜 白身魚のチリソース<br>副菜 チャプチェ<br>副菜 もずくスープ<br>その他 牛乳                         |                         |                |                |    | 631<br>26.1<br>20.0<br>2.0                    | チャプチェとは、半切りにした野菜と春雨を炒めた韓国料理のことです。韓国では唐麺(タンミョン)というさつまいもでんぶで作った春雨を使います。  |