

3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		
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	米・パン・ めん・いも
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	炭水化物 脂質

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。

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
3(月)	ひな祭り 行事食 	<b>五目ちらし寿司 (ちらし寿司)</b> 主食 // (錦糸たまご) // (小袋さざみのり) 主菜 さわらの西京焼き 副菜 菜の花とゆばのすまし汁 その他 ひなあられ その他 牛乳	あぶらあげ		にんじん れんこん しいたけ かんぴょう	米 さとう	サラダあぶら	557	ひなまつりは、「桃の節句」といわれ、厄をはらい、女の子の健やかな成長と、幸せを願う日です。 ひなあられやしもちに使われる赤・白・緑の3つの色には、それぞれに願いがこめられています。赤は魔除けと桃の花、白は清らかさと雪の大地、緑は健康と雪どけ後の木々の芽吹きを表しています。
4(火)	ナポリタンを味わおう	<b>スパゲティナポリタン(スパゲティ)</b> 主菜 // (ソース) 主菜 チキンナゲット(2個) 副菜 アーモンドサラダ その他 牛乳	ベーコン ぶた肉	牛にゅう チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	パンこ てんぷん さとう こむぎこ	サラダあぶら	690	ナポリタンは、日本で生まれた料理です。ゆでたスパゲティを、ベーコン、にんにく、ピーマン、たまねぎ、マッシュルームなどと炒めて、トマト味のソースや粉チーズで味付けした料理です。
5(水)	春雨について知ろう	<b>ごはん</b> 主菜 焼きギョーザ(2個) 主菜 四川風マーボー豆腐 副菜 パンサンスー その他 牛乳	ぶた肉 とり肉 だいず		にら キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ てんぷん さとう	サラダあぶら	673	パンサンスーに春雨が入っています。給食で使用している春雨は、緑豆という豆から作っています。漢字で書くと、季節の「春」に「雨」と書きます。春に降る、弱い雨のように細かいことから、この名前がついたそうです。
6(木)	春野菜について知ろう 	<b>黒糖ロールパン</b> 主菜 白身魚のレモンソース 副菜 大根のサラダ 副菜 春野菜のスープ煮 その他 チーズ その他 牛乳			レモン	パン(小麦・乳)黒さとう	サラダあぶら	691	野菜や、果物などには「旬」と呼ばれる、新鮮でおいしく食べられる時期があります。旬の食べ物は、栄養もたくさん入っています。今日は、「春」が旬の野菜を使ってスープ煮にしました。春野菜の味と香りを楽しみましょう。
7(金)	手作り福神漬を味わおう 	<b>チキンカレーライス(麦ごはん)</b> 主菜 // (チキンカレー) 副菜 手作り福神漬 その他 フルーツのヨーグルト和え その他 牛乳	とり肉	だっしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ	じゃがいも カレーパウダー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	712	福神漬は、発酵させないで作る漬物です。大根やきゅうり、れんこんなどを細かく刻み、しょうゆ、砂糖、みりんで作ったタレにつけて作ります。今日は、給食室で手作りしたやさしい味つけです。
10(月)	6年生が家庭科で考えたこんだて① 	<b>ごはん</b> 主菜 豚肉とたまねぎのソース漬け 副菜 ほうれん草のおひたし 副菜 豚汁 その他 はちみつレモンゼリー	ぶた肉		たまねぎ (ブルーネ)	さとう	サラダあぶら	733	6年生が、学んだ食の知識を活かして給食のこんだてづくりに挑戦しました。今日は6年1組代表の熊倉壺菜さんが考えた献立です。ほうれん草や新たなたまねぎなど旬の野菜をとり入れた彩り豊かな献立です。
11(火)	小松菜について知ろう 	<b>ごはん</b> 主菜 いかのねぎ塩焼き 副菜 小松菜とじゃこの炒め物 副菜 みそ風味肉じゃが その他 牛乳	いか		しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごまあぶら	602	小松菜は、1年に4~5回収穫できるため、年間を通して販売されています。カルシウムとカロテン、鉄分などが多く含まれる野菜です。成長期のみなさんに必要な栄養をとるため、給食には欠かせない食材です。

3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

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	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

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。

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
12(水)	6年生が 家庭科で 考えた こんだて ② 	主食 ごはん				米		670 25.6 21.1 2.2	6年生が、学んだ食の知識を活かして給食のこんだてづくりに挑戦しました。今日は6年2組代表の高山紗愛さんが考えた献立です。野菜たっぷりて味付けのバランスも工夫されています。
		主菜 豚肉とごぼうのんかりん揚げ	ぶた肉		ごぼう しょうが	でんぶん さとう	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		サラダあぶら		
		副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	だしにぼし わかめ	たまねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛にゅう					
13(木)	日本一 どちぎの 「いちご」 	主食 どちらおとめクリームサンド(コッペパン)				パン(小麦・乳)		694 25.3 23.7 2.4	栃木県は、いちごの生産量が全国1位を誇ります。「どちらおとめ」をはじめ、「どちあいか」「どちひめ」など品種もたくさんあり、それぞれ形や甘みに特徴があります。栃木県には、「いちご研究所」があり、新しいいちごの品種を開発しています。
		主菜 //		牛にゅう	いちご バイナップル みかん	さとう	クリーム		
		主菜 チキンピーズ	だいち とり肉		にんじん たまねぎ トマト	じゃがいも さとう ブラウンルー(牛脂・豚肉・小麦・りんご)	サラダあぶら		
		副菜 海藻サラダ		わかめ こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング(レモン)			
		その他 牛乳		牛にゅう					
14(金)	うどに ついて 知ろう 	主食 ならそばろとたまごの二色丼(ごはん)				米		652 28.4 20.7 2.5	うどは、日本が原産の山菜で、3月～4月が旬です。さわやかな香りと、シャキシャキとした食感が特徴です。食物せんいが含まれているので、おなかの調子を整えるはたらきがあります。栃木県の生産量は全国トップクラスです。
		主菜 //	ぶた肉 こねやどうふ(牡蠣)		なら しょうが	さとう			
		主菜 //	たまご			さとう	サラダあぶら		
		副菜 うどのきんぴら	さつまあげ		にんじん うど さやいんげん	こんにゃく さとう	サラダあぶら ごま		
		副菜 じゃがいものみそ汁	どうふ みそ だしかつ おぶし		なら にんじん たまねぎ	じゃがいも			
		その他 デコポン			デコポン				
		その他 牛乳		牛にゅう					
17(月)	卒業祝い 献立 	主食 赤飯	あずき			米 もち米		691 27.5 25.1 2.0	今日は、卒業する6年生のお祝い献立です。赤飯はお祝いごとに欠かせない食べ物で、もち米に小豆またはササゲを混ぜて炊きあげたごはんです。6年生にとって、このクラスで食べる給食は最後です。味わっていただきます。
		主菜 鶏肉のからあげ	とり肉		しょうが にんにく	でんぶん	サラダあぶら		
		副菜 ほうれん草のごまみそ和え	みそ		ほうれん草 もやし にんじん	さとう	ごま		
		副菜 なるとのすまし汁	だしかつおぶし なると どうふ		しめじ こまつな				
		その他 お祝いいちごゼリー	どうにゅう だいち		いちご	さとう			
		その他 牛乳		牛にゅう					
19(水)	しもつけ いっぱい day 	主食 ごはん				米		601 26.1 17.2 2.0	今年度最後の「しもつけいっぱいday」です。かんぴょう、なら、ねぎ、たまごなど、下野市や栃木県でとれたものをたくさん使っています。作ってくれた人たちに、感謝の気持ちを持って、いただきます。
		主菜 ハンバーグたまねぎソース	とり肉 ぶた肉 だいち		トマト しょうが たまねぎ にんにく	でんぶん さとう	サラダあぶら		
		副菜 かんぴょうの昆布和え		こんぶ	かんぴょう にんじん こまつな	さとう	ごまあぶら		
		副菜 ならのかきたま汁	だしかつおぶし たまご		ねぎ なら	じゃがいも でんぶん			
		その他 牛乳		牛にゅう					
21(金)	春を 告げる魚 めばる	主食 ごはん				米		614 26.7 16.3 2.2	めばるは、大きな目が張り出して見えることから、「めばる」と呼ばれるようになったそうです。また、春の初め頃にとれる代表的な魚でもあるため、「春告魚」とも呼ばれています。
		主菜 めばるの照り焼き	めばる			さとう でんぶん			
		副菜 もやしと豚肉の炒め物	ぶた肉		にんにく にもやし	でんぶん	サラダあぶら		
		副菜 根菜のごま汁	どうふ みそ	だしにぼし	ごぼう にんじん だいこん ほうきねぎ	さとう	ごま		
		その他 アセロラゼリー			アセロラ	さとう			
		その他 牛乳		牛にゅう					