



# 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。

使用食品 ( )は食品に含まれるアレルギーです		
おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとになる きいろ
きかな・肉・たまご 大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう 無機質 (カルシウム)	野菜・くだもの・きのこなど ビタミン・無機質
		米・パン・ めん・いも 炭水化物
		油・バター ごま 脂質

今月の献立のねらい  
 元気な体をつくる食事

※ 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
20(月)	かぶについて知ろう	主食 ごはん 主菜 豚肉のごまだれ焼き 副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え 副菜 かぶと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ うめ (大豆 りんご)	米	ごま ごまあぶら	614 26.0 22.6 2.0	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、やわらかく甘みがあります。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みそ汁です。
21(火)	メンチカツについて	主食 メンチカツバーガー (丸パン) 主菜 // (メンチカツ) 副菜 // (ポイルキャベツ) 副菜 アルファベットマカロニスープ その他 グレープフルーツ (1切れ) その他 牛乳	ぶた肉 とり肉 だいち		たまねぎ (ブルー) キャベツ	パン (小麦・乳)	パンこ てんぷん さとう サラダあぶら	624 24.4 20.6 2.2	メンチカツは、日本発祥の料理で、明治時代に東京の浅草で作られたのが始まりといわれています。豚や牛のひき肉に玉ねぎのみじん切りを混ぜ合わせ、衣をつけて油で揚げたものです。今日は、メンチカツにソースをかけて、キャベツと一緒にパンにはさんで食べます。
22(水)	あじを味わおう	主食 ごはん 主菜 あじのオイスターマヨ焼き 副菜 もやしの香味炒め 副菜 豆腐とたまごの中華風スープ その他 牛乳	あじ (牡蠣)		しょうが たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし チンゲンサイ パプリカ	米	ドレッシング (大豆) サラダあぶら	643 26.8 25.7 2.2	あじは、くせがない魚で、味がいいから「あじ」という名前になったという説があります。目が大きく、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。
23(木)	にんにくのパワー	主食 ミニはちみつパン 主菜 キャベツのペペロンチーノ 主菜 トマトオムレツ 副菜 お豆のサラダ その他 牛乳	ベーコン		にんにく キャベツ パセリ とうがらし たまねぎ トマト	パン (小麦・乳) はちみつ	スナゲティ サラダあぶら	685 27.0 24.6 2.4	にんにくの独特の香りのもになってくれるのが、「アリシン」です。食べると疲れをとりに、体を元気にしてくれる効果があります。古代エジプトのピラミッド建設でも労働者たちが、疲れをとるために食べていたそうです。
24(金)	大豆ミートを味わおう	主食 大豆ミート入り和風ビビンバ丼 (ごはん) 主菜 // (具) 副菜 きゅうりの浅漬け 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉 だいち あぶらあげ		にんにく しょうが ごぼう しいたけ きゅうり だいこん しょうが	米	しらたき さとう サラダあぶら ごま	556 21.6 15.0 2.1	今日のビビンバ丼は、牛と豚のひき肉と一緒に大豆100%からできた大豆ミートを使って作りました。大豆ミートは、見た目や食感はお肉とほとんど変わりません。今後、SDGsや健康面からも注目される食材です。
27(月)	昆布の栄養について知ろう	主食 ごはん 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 切り昆布煮 副菜 さつまいも汁 その他 牛乳	アラスカメタケ	あぶらあげ さつまいも だしかつおぶし	こんぶ にんじん	米	しらたき さとう サラダあぶら	567 26.6 15.0 2.2	昆布には、血液をつくったり、丈夫な骨や筋肉をつくったりするのに役立つ鉄分やカルシウムなどの無機質が多く含まれています。また、おなかの調子を整えてくれる食物せんいが多く含まれています。よくかんで食べることで体に栄養が吸収しやすくなります。しっかりと食べて食べましょう。
28(火)	トマトについて知ろう	主食 黒糖ロールパン 主菜 豆とソーセージのトマト煮 副菜 アーモンドサラダ その他 オレンジ (2切れ) その他 牛乳	ウインナー 赤いんげんまめ ひよこまめ		にんじん たまねぎ トマト (ブルー) キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし	パン (小麦・乳) 黒さとう	じゃがいも サラダあぶら	655 22.5 21.9 2.3	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」ということわざがあります。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るにいと考えたようです。
29(水)	甘みたっぷり新玉ねぎ	主食 ごはん 主菜 ハンバーグ新玉ねぎソース 副菜 小松菜のからし和え 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	とり肉 ぶた肉 だいち		たまねぎ にんにく こまつな もやし にんじん	米	さとう てんぷん サラダあぶら	602 24.8 19.8 2.0	たまねぎは、一年中 出回っていますが、新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。
30(木)	白いんげん豆について知ろう	主食 食パン 主菜 チョコクリーム 主菜 ますのムニエル 副菜 こんにゃくと海藻のサラダ 副菜 白いんげん豆のポターージュ その他 牛乳	マス		バジル にんじん きゅうり キャベツ	パン (小麦・乳)	チョコクリーム (乳) オリーブオイル サラダあぶら	697 30.6 22.7 2.6	白いんげん豆は、日本では、白あんに加工され、和菓子などに利用されることが多いようです。外国では、クリーム煮やサラダなどいろいろな料理に使われています。今日は、じゃがいもと合わせたポターージュでいただきます。
31(金)	春雨について知ろう	主食 ごはん 主菜 えびシューマイ (2個) 主菜 マーボー豆腐 副菜 ほうれん草と春雨の中華サラダ その他 牛乳	えび たら		たまねぎ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ グリンピース	米	パンこ てんぷん さとう ごま サラダあぶら	666 27.1 21.2 2.2	春雨は、細長く、透明な見た目が春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ぷんから作られます。給食では、コシが強くつるつとした食感が特徴の緑豆が原料の春雨を使っています。