

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)
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	野菜・くだもの・きのこなど				
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質				
		炭水化物				

今月の献立のねらい
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
8(水)	進級祝い	主食 赤飯 ごま塩 主菜 鶏肉の香味焼き 副菜 小松菜のごまみそ和え 副菜 すまし汁 その他 牛乳	あずき			米 もち米	ごま	596	26.9	20.4	2.2	在校生のみなさん、進級おめでとうございます。今年度も給食をしっかり食べて、元気にがんばりましょう。 「赤飯」の赤い色には、邪気を払うという意味があるとわれ、祝いの料理の1つです。
9(木)	春野菜を味わおう	主食 いちごクリームサンド(コッペパン) // (クリーム) 主菜 春野菜のスープ煮 副菜 マセドアンサラダ その他 牛乳		牛にゅう	いちご バイナップル みかん	さとう	クリーム(乳)	676	24.4	25.0	2.1	春野菜とは、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。
10(金)	旬の食材 あじ	主食 ごはん 主菜 あじフライ 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	のり	(ブルー)	パンこ でんぷん	サラダあぶら	617	25.0	16.3	2.4	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。
13(月)	テジブルコギとは?	主食 ごはん 主菜 テジブルコギ 副菜 大根ときゅうりの中華漬け 副菜 わかめと卵のスープ その他 牛乳	ぶた肉		にら たまねぎ にんにく りんご	ごま ごまあぶら		614	25.5	16.9	2.8	テジは韓国語で「豚」を意味します。ブルコギは、韓国を代表する料理で、下味をつけた肉に野菜を入れて煮たり焼いたりしたものです。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。
14(火)	たくあんについて知ろう	主食 ごはん 主菜 白身魚のねぎ塩焼き 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 豚汁 その他 牛乳	バサ		ねぎ	ごまあぶら		609	26.8	16.3	1.9	たくあんは、大根を天日干しまたは塩漬をしてぬかにつけてできたものです。たくあんが黄色いのは糠に漬ける事で発酵されるからです。発酵する期間が長いとたくあんの黄色が濃くなります。
15(水)	旬の食材 アスパラガス	主食 スパゲティナポリタン(スパゲティ) // (ソース) 主菜 オムレツ 副菜 アスパラ入りサラダ 副菜 アセロラゼリー その他 牛乳	ぶた肉 ハム	牛にゅう チーズ	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン トマト マッシュルーム	サラダあぶら	サラダあぶら	663	25.4	20.6	2.5	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、疲れをとるのに役立ちます。春の旬の野菜で、この時期にできるものが栄養価が高いそうです。
16(木)	春雨について知ろう	主食 チャーハン 主菜 焼き餃子(2個) 副菜 わかめ入り春雨スープ その他 牛乳	とり肉 たまご なんと(牡蠣)		にんじん しいたけ ねぎ グリーンピース	米	サラダあぶら	600	24.1	20.2	2.7	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ででんぷんから作られています。給食は、緑豆を原料とした春雨を使っています。
17(金)	しもつけいっぱいday	主食 ごはん 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 小松菜の昆布和え 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉		しょうが たまねぎ	米	サラダあぶら	611	26.6	19.2	1.8	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。味わって食べましょう。

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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
		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	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま		
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	
20(月)	入学祝い	主食 チキンカレーライス(麦ごはん)				米 おおむぎ		751
		主菜 // (チキンカレー)	とり肉	だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ (ブルー)	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ 카카오)	サラダあぶら	23.6
		副菜 手作り福神漬			だいこん きゅうり れんこん しょうが	さとう		20.5
		副菜 フルーツ和え			パイナップル みかん	さとう		2.7
		その他 牛乳		牛にゅう				
21(火)	春キャベツを味わおう	主食 食パン				パン(小麦・乳)		649
		その他 とちあいかジャム				ジャム(いちご)		25.4
		主菜 豆とミートボールのトマト煮	ぶた肉 とり肉 だいず 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)	じゃがいも	サラダあぶら	20.2
		副菜 春野菜サラダ			アスパラガス キャベツ にんじん かぶ かぶのは		サラダあぶら	2.1
		その他 牛乳		牛にゅう				
22(水)	モロについて知ろう	主食 ごはん				米		635
		主菜 モロのから揚げ玉ねぎソースかけ	モロ		しょうが にんにく たまねぎ	さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	28.2
		副菜 小松菜とえのきたけのおひたし	かつおぶし		こまつな もやし えのきたけ			18.5
		副菜 さつま汁	とり肉 だしかつおぶし とうふ みそ		にんじん だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも		2.1
		その他 牛乳		牛にゅう				
23(木)	チンゲン菜について知ろう	主食 和風ピビンバ丼(ごはん)				米		595
		主食 // (具)	ぶた肉 あぶらあげ		しょうが にんにく しいたけ ごぼう	しらたき さとう	ごま サラダあぶら	23.1
		主菜 チンゲン菜ともやしのナムル			チンゲンサイ にんじん もやし		ごまあぶら	19.6
		副菜 キャベツの中華スープ	ベーコン		にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな		ごまあぶら	2.3
		その他 牛乳		牛にゅう				
24(金)	旬を味わおう たけのこ	主食 たけのこごはん(ごはん)				米		652
		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	31.3
		主菜 さわらの西京焼き	さわら みそ ゼラチン			さとう		20.3
		副菜 いらのかきたま汁	だしかつおぶし たまご		いら ねぎ にんじん	じゃがいも でんぶん		1.9
		その他 牛乳		牛にゅう				
27(月)	豆腐について知ろう	主食 ごはん				米		678
		主菜 ポークシューマイ(2個)	ぶた肉		たまねぎ	パンこ こむぎこ	サラダあぶら	27.7
		主菜 麻婆豆腐	豆腐 みそ ぶた肉		しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース ねぎ	さとう でんぶん	サラダあぶら	22.5
		副菜 バンサンスー			にんじん もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	1.9
		その他 牛乳		牛にゅう				
28(火)	毎回出る牛乳	主食 おさかな丼(ごはん)				米		601
		主菜 // (具)	まぐろ		えだまめ(大豆) しょうが	しらたき さとう	ごま	26.0
		副菜 小松菜とえのきたけのり和え	のり		こまつな もやし えのきたけ		ごまあぶら	20.4
		副菜 じゃが芋と油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん たまねぎ ねぎ	じゃがいも		2.2
		その他 牛乳		牛にゅう				
30(木)	かぶについて知ろう	主食 ごはん				米		623
		主菜 白身魚フライ	すけそうたら だいず		(ブルー)	パンこ でんぶん	サラダあぶら	22.6
		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	18.4
		副菜 マカロニスー	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	マカロニ	サラダあぶら	2.0
		その他 牛乳		牛にゅう				

今月の献立のねらい
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。