

4月

給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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) たんばく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	今月の献立のねらい 春の恵みを味わう食事 ※ 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。	
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			
さかな・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			
たんばく質	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	
あずき			米 もち米		618	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と 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いわれ、祝いの 料理の1つです。	
				ごま	28.6		
とり肉		ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら	22.5		
みそ		にんじん もやし キャベツ	さとう	ごま	2.0		
だしかつおぶし かま ぼこ とうふ ゆば(大 豆)		こまつな しめじ にんじん					
	牛にゆう						
			パン(小麦・乳)		679	春野菜とは、新じゃがいも・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 か味わえない野菜の香りや食感を 楽しみましょう。	
	牛にゆう	いちご バイナッブル みかん	さとう	クリーム	24.2		
とり肉		にんじん かぶのは ブロッコリー たまねぎ キャベツ かぶ			25.3		
		にんじん きゅうり レモン とうもろこし	じゃがいも	サラダあぶら	2.2		
	牛にゆう						
			米		619	テジは、韓国語で「豚」を意味しま す。プルコギは、韓国の代表的な料 理で、下味を付けた肉に野菜を入れ て煮たり焼いたりしたものです。プル 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。	
ぶた肉		にら にんにく たまねぎ りんご ねぎ		ごまあぶら ごま	26.7		
		だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	22.0		
とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ えのきたけ	でんぶん		1.9		
	牛にゆう						
			米		574	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。	
さば		ねぎ		ごまあぶら	26.6		
かつおぶし		にんじん たくあん もやし きゅうり		ごま	17.5		
なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん にら たまねぎ キャベツ			2.0		
	牛にゆう						
たまご ぶた肉 なんと (牡蠣)		にんじん グリンピース しいたけ ねぎ	米	サラダあぶら	620	春雨は、細長く透明な見た目が、春 の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ぶんから 作られています。給食では、緑豆を 原料とした春雨を使っています。	
とり肉 ぶた肉 だいず		にら キャベツ たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ	サラダあぶら	22.9		
とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	はるさめ	ごまあぶら ごま	24.7		
	牛にゆう				2.6		
			米 おおむぎ		724	今日から1年生の給食が始まりま す。みなさんは、きちんと食事のあい さつをしていますか。食事前後のあ いさつには、生き物や食事を用意し てくれる人への感謝の意味が込めら れています。	
ぶた肉 とり肉	だっしふんにゆう	にんじん にんにく たまねぎ (ブルー ン)	じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りん ご・バナナ・カカオ)	サラダあぶら	21.2		
		だいこん きゅうり れんこん しょうが	さとう		18.8		
		みかん バイナッブル もも レモン	さとう		2.7		
	牛にゆう						
			パン(小麦・乳) はち みつ		754	今日は、わかめや昆布を使った海 藻サラダです。海藻は、無機質やビ タミン・食物せんいが豊富に含まれ ており、成長期のみなさんには欠か せない食品です。特にわかめは、春 が旬の食べ物です。よくかんで、残さ ず食べましょう。	
ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん たまねぎ マッシュルーム (ブルー ン)	さとう でんぶん	サラダあぶら	27.2		
	わかめ こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング(りんご レ モン)	ごま	25.8		
	牛にゆう	パセリ たまねぎ とうもろこし	こむぎこ	バター	3.1		
	牛にゆう						

今月の献立のねらい

春の恵みを味わう食事

※ 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。

4月

給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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	野菜・くだもの・きのこなど 米・パン・ めん・いも 油・バター ごま
たんぱく質	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)

こんぱつ こんだて
今月の献立のねらい
はる めぐ あじ しよくじ
春の恵みを味わう食事

※ 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	一口メモ
18(金)	しもつけ いっぱい day 	主食 ごはん				米		596
		主菜 豚肉のしょうが炒め	ぶた肉		しょうが たまねぎ		サラダあぶら	26.8
		副菜 小松菜とキャベツのおひたし	かつおぶし		こまつな にんじん キャベツ			18.9
		副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁	だしかつおぶし どうふ みそ たまご		にんじん かんぴょう ねぎ			1.8
		その他 牛乳		牛にゆう				
21(月)	なまあ 生揚げ について し 知ろう	主食 ごはん				米		663
		主菜 えびシューマイ(2個)	えび たら		たまねぎ	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	サラダあぶら	26.6
		主菜 生揚げのマーボー炒め	なまあげ みそ ぶた肉		にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ えだまめ(大豆)	さとう でんぶん	サラダあぶら	22.5
		副菜 パンサンスー			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		牛にゆう				
22(火)	はる 春 キャベツを あじ 味わおう 	主食 黒糖ロールパン				パン(小麦・乳)くろざ とう		661
		主菜 白身魚フライ	ほき		(ブルー)	パンこ(大豆) でんぶん こむぎこ	サラダあぶら	25.0
		副菜 春キャベツとコーンのサラダ			キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし		ドレッシング(りんご)	21.3
		副菜 角切り野菜スープ	ベーコン		にんじん たまねぎ セロリ えだまめ(大豆)	じゃがいも		2.5
		その他 牛乳		牛にゆう				
23(水)	まいにちで 毎日出る ぎゅうにゆう 牛乳	主食 おさかな丼(ごはん)				米		610
		主菜 // (具)	まぐろ		しょうが えだまめ(大豆)	しらたき さとう	ごま	26.4
		副菜 小松菜ともやしの磯香和え		のり	こまつな にんじん もやし		ごまあぶら	22.8
		副菜 豆腐と大根のみそ汁	どうふ あぶらあげ みそ	だしにぼし	だいこん にんじん ねぎ			2.1
		その他 牛乳		牛にゆう				
24(木)	しゅん 旬を あじ 味わおう アスパラ ガス 	主食 スパゲティミートソース(麺)				スパゲティ	サラダあぶら	670
		主菜 // (ミートソース)	牛肉 ぶた肉	チーズ	トマト にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ	ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	サラダあぶら	25.6
		主菜 オムレツ	たまご (大豆)			でんぶん	サラダあぶら	22.1
		副菜 アスパラガスのサラダ			かぶのは にんじん キャベツ かぶ アスパラガス		ドレッシング(りんご)	2.4
		その他 アセロラゼリー			アセロラ	さとう		
25(金)	しゅん 旬を あじ 味わおう たけのこ 	主食 たけのこごはん(ごはん)				米		597
		主菜 // (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	29.4
		主菜 赤魚の西京焼き	メヌケ みそ			さとう		17.7
		副菜 かきたま汁	だしかつおぶし たまご	わかめ	たまねぎ ねぎ	でんぶん		2.1
		その他 牛乳		牛にゆう				
28(月)	チンゲン 菜につい て知ろう 	主食 和風ビビンバ丼(ごはん)				米		590
		主菜 // (具)	ぶた肉 あぶらあげ		にんにく しょうが ごぼう しいたけ	しらたき さとう	サラダあぶら ごま	23.7
		副菜 小松菜ともやしのナムル			こまつな にんじん もやし		ごまあぶら	20.2
		副菜 チンゲン菜の中華スープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ		ごまあぶら	2.1
		その他 牛乳		牛にゆう				
30(水)	モロ について し 知ろう	主食 ごはん				米		612
		主菜 手作りモロフライ	モロ		(ブルー)	こむぎこ パンこ	サラダあぶら	26.8
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく さとう	サラダあぶら	14.5
		副菜 実だくさんみそ汁	みそ	だしにぼし	にんじん こまつな ごぼう ねぎ	じゃがいも		2.3
		その他 牛乳		牛にゆう				