			使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです				エネ	こんげつ こんだて 今月の献立のねらい	
4月 ※		給食献立予定表			おもに罹の調子を 整えるみどり	おもに エネルギーの もとになる きいろ		ル ギー (kcal) たん	はる めぐ あむ たいといる 春の恵みを味わう食事
•		石橋小学校 を新たに発症した場合は、学校にお知らせください。	魚·肉·卵 大豆製品	学乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	業・パン・ めん・いも	満・バター ごま	ぱく 質(g) 脂質	※ 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	(g) 塩分 (g)	ーロメモ
9(水)	進級、祝い	************************************	あずき			米 もち米	ೆ ತ	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 た食べて、元気にがんばりましょう。
		主菜 鶏肉の香味焼き	とり肉		ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら	22.5	
		^{副菜} キャベツのごまみそ和え	みそ		にんじん もやし キャベツ	さとう	ごま	2.0	
		副菜 ゆばのすまし汁	だしかつおぶし かま ぽこ とうふ ゆば(大 豆)		こまつな しめじ にんじん				という意味があるといわれ、祝い事の料理の1つです。
		その他 生乳		牛にゅう					3711575715 (7)
10(木)	はるやさい 春野菜を	いちごクリームサンド(コッペパン)				パン(小麦・乳)		679	春野菜とは、新じゃがいも・新たま
		ル (クリーム)		牛にゅう	いちご パイナップル みかん	さとう	211-4	24.2	ねぎ・春キャベツなどを指します。春
	味わおう	主菜 春野菜のスープ	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
		副菜マセドアンサラダ			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	か味わえない野菜の香りや食感を
		その他 生乳		牛にゅう					^た 楽しみましょう。
Ⅱ(金)		主食ではん				*		619	テジは、韓国語で「豚」を意味しま
	テジ	^{主菜} テジプルコギ	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	す。プルコギは、韓国の代表的な料
	プルコギ とは?	副菜 だいこんときゅうりの中華漬け			だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	22.0	ョ 理で、下味を付けた例に野菜を入れ で煮たり焼いたりしたものです。プル
	11 11		とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ えのきたけ	でんぷん		1.9	コイバンという与用の駒と使うで調
	11 on	その他 牛乳		牛にゅう					理されることが多いそうです。
14(月)		主食ではん				*		574	にらは、一年中スーパーなどで売ら
	旬をあり、	^{主菜} さばのねぎ塩焼き	さば		ねぎ		ごまあぶら	26.6	れていますが、最もおいしいのは、春
Link	味わおう	^{副菜} もやしのたくあん和え	かつおぶし		にんじん たくあん もやし きゅうり		ごま	17.5	です。今の時期のにらは、葉がやわ
	にら	副菜 にらと生揚げのみそ汁	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	らかく、がいない。ないのでおいしく食べ
		その他 牛乳		牛にゆう				ることができ	ることができます。
15(火)	はみさめ	^{主食} チャーハン	たまご ぶた肉 なると (牡蠣)		にんじん グリンピース しいたけ ねぎ	*	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豊などのでんぷんから作られています。給食では、緑豆を
	春雨について知ろう	^{主菜} 揚げギョーザ (2、3年2個、4~6年3個)	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	
		副菜 春雨入りわかめスープ	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	
		その他 牛乳		牛にゅう				2.6	原料とした春雨を使っています。
16(水)	,	主食 ポークカレーライス (麦ごはん)				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
	食事の あいさつ	^{主菜} ル (ポークカレー)	ぶた肉 とり肉	だっしふんにゅう	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)			
	について	副菜 手作り福神漬け			だいこん きゅうり れんこん しょうが	さとう			いさつには、生き物や食事を用意し
	* * *	^{その他} フルーツ和え			みかん パイナップル もも レモン	さとう		_	てくれる人への感謝の意味が込めら
		その他 *** ウンにゅう ***		牛にゅう				1	れています。
17(木)	かいそう	^{主食} はちみつパン				パン(小麦·乳) はち みつ		754	うられ、わかめや記布を使った海
	かいぞう 海藻 について	^{主菜} ハンバーグトマトソース	ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん たまねぎ マッシュルーム (プルーン)	さとう でんぷん	サラダあぶら	27.2	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
	知ろう	副菜 海藻サラダ		わかめ こんぷ	にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング (りんご し モン)	í dis	25.8	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、着 が筍の食べ物です。よくかんで、残さ
		副菜 コーンポタージュ		牛にゅう	パセリ たまねぎ とうもろこし	こむぎこ	139-	3.1	
	THE	その他 生乳		牛にゅう					ず <mark>食べましょう。</mark>
·	· · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		·		· ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	_	

下野市立		給食献立予定表 石橋小学校 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リ			レルゲンです		エネ	こんげつ 今月の献立のねらい
			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		ル ギー (kcal) たん	を かく あじ
				生乳・乳製品・ ・乳・乳製品・ ・漁・海そう	- 1 単 8 。 / だま の 。 まのった ビ	菜・パン・ めん・いも	油・バター ごま	たん ぱく 質(g) 脂質	※ 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	(g) 塩分 (g)	ーロメモ
18(金)		^{主食} ごはん				*		596	載った。 毎月 9日の「食育の日」にちな
	しもつけ いっぱい day	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	み、下野市の給食では、19日前後
		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	q に「しもつけいっぱいday」を設け にいいしたがけん 下野市や栃木県の食材をたくさん
		^{副菜} かんぴょうとたまごのみそ汁	だしかつおぶし とうふ みそ たまご		にんじん かんぴょう ねぎ			1.8	すが、ただけ、ただが、ただが、ただが、ただが、ただが、ないた。ないでは、ただが、ないた。ないでは、ただが、ないた。ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、
		その他 牛乳		牛にゅう					べましょう。
21(月)	なまあ	^{主食} ごはん				*		663	ない。 生揚げは、厚揚げとも。 生場がは、
	生揚げ	主菜 えびシューマイ(2個)	えび たら		たまねぎ	パンこ でんぷん さと う こむぎこ	サラダあぶら	26.6	生物けば、厚物けども呼ばれている
	について	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 でんぷん	サラダあぶら	22.5	油揚げとは違い、中に豆腐の状態が 残るように作るのでずっしりと量く、
	知ろう	^{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					豆腐のやわらかさもあります。
22(火)		主食 黒糖ロールパン				パン(小麦・乳)くろざ とう		661	J. J
	#8 春	************************************	ほき		(プルーン)	パンこ(大豆) でんぷ ん こむぎこ	サラダあぶら	25.0	番キャベツは、新キャベツとも呼ばれ、3~5月に収穫されます。巻きが
	キャベツを				キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	N 2022	ドレッシング (りんご)		ふっくらとしていてやわらかく、葉が
	味わおう	^{副菜} 春キャベツとコーンのサラダ			THE COURT ENGLE ENGLES		(1,62)	21.3	みずみずしいのが特徴です。芩日
	(F.)	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	は、コーンと一緒にサラダでいただき
		その他 牛乳		牛にゅう					ます。
23(水)		主食 おさかな丼(ごはん)				*		610	がっこう きゅうしょく 学校給食では、毎日 牛乳が出ま
	_{まいにちで} 毎日出る	^{主菜} // (具)	まぐろ		しょうが えだまめ(大豆)	しらたき さとう	ಪ್* ಕ	26.4	す。牛乳には、骨や歯を丈夫にしてれるカルシウムがたくさん入っていす。体をつくるたんぱく質も多いの
	ぎゅうにゅう 牛乳	副菜 小松菜ともやしの磯香和え		o)	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	とうふ 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		牛にゅう					切な食品です。
24(木)	しゅん 旬を	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	アスパラガスの名前の由来は、アミ
	^{あじ} 味わおう	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	
	アスパラ	主菜 オムレツ	たまご(大豆)			てんぷん	サラダあぶら	22.1	
	ガス	^{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			
		その他 牛乳		牛にゅう					何のであいてりてす。
25(金)		たけのこごはん (ごはん) ^{主食}				*		597	たけのこは、春が旬の野菜です。収
	しゅん 旬を	// (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	養できる期間が短いので、漢字で
	味わおう	主菜 赤魚の西京焼き	メヌケ みそ			さとう		17.7	「たけかんむりに質」と書くことがあります。今日は、鶏肉、油揚げ、にんじ
	たけのこ		だしかつおぶし たま	わかめ	たまねぎ ねぎ	でんぷん		2.	ん、しいたけなどと一緒に、炒めまし
		かきたま汁	ਹੱ	170.00	1.04140 140	CIOSIA		۷۰۱	た。ご飯と混ぜて、たけのこご飯にし
		その他 牛乳		牛にゅう					て食べましょう。
28(月)	4	主食 和風ビビンバ丼(ごはん)				*		590	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	チンゲン 菜につい	^{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	
	米について知ろう	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		ります。煮たり炒めたりしても形が崩
		^{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	れないのが特徴で、中華料理の他、どんな料理にも合う野菜です。
		その他 牛乳		牛にゅう					こんな科理にも合う野采です。
30(水)	モロ	主食ごはん				*		612	モロは、栃木県でよく食べられてい
	について	主菜 手作りモロフライ	モロ		(プルーン)	こむぎこ パンこ	サラダあぶら		る魚です。くせもなくたん白なので、
	知ろう	・ 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	こんにゃく さとう	サラダあぶら		給食でもいろいろな料理に使われま
		副菜 実だくさんみそ汁 その他 ************************************	みそ	だしにぼし 牛にゅう	にんじん こまつな ごぼう ねぎ	じゃがいも		2.3	す。最近では、県外でもモロが人気になりつつあるそうです。今日は手
		その他 牛乳		F v~ v\$)					たなり プラのるて) C り。デロは子 作りフライでいただきます。
1 274 (1 - 4		一人一回あたりの学校給食摂取基準 エ	<u> </u>				0.1.1.15		