



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ギーです				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	米・パン・ めん・いも 油・バター ごま	

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		一口メモ
1(木)	新茶の 季節です	主食 わかめごはん		わかめ		米 さとう		581	新茶とは、その年の最初に生育した新芽でつくったお茶のことです。立春から八十八夜に旬を迎えます。今日は、ちくわの衣に抹茶を入れ、お茶の色に仕上げました。
		主菜 ちくわの抹茶揚げ(1~3年1個・4~6年2個)	ちくわ		まっचा	米こ	サラダあぶら	20.6	
		副菜 小松菜のごま和え			こまつな にんじん キャベツ	さとう	ごま	16.6	
		副菜 たまねぎと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん さやいんげん たまねぎ			2.7	
		その他 牛乳		牛にゅう					
2(金)	こどもの日 行事食	主食 ごはん				米		569	5月5日はこどもの日です。柏もちを包んでいる柏の葉は、新しい芽が出ないと古い葉が落ちないことから、代々家が栄えるという縁起のよい和菓子です。若竹汁には、たけのこのようにすくすく育ってほしいという願いがこめられています。柏もちは、何回かに分けて口に入れ、よくかんで食べましょう。
		主菜 めばるのねぎ味噌焼き	めばる みそ		しょうが ねぎ	さとう		27.2	
		副菜 もやしときゅうりのたくあん和え	まぐろぶし		にんじん もやし たくあん きゅうり		ごま	12.2	
		副菜 若竹汁	だしかつおぶし どうぶ	わかめ	にんじん たけのこ こまつな			1.9	
		その他 柏もち	あずき			じょうしんこ さとう			
		その他 牛乳		牛にゅう					
7(水)	給食から誕生した キムタクごはん	主食 キムタクごはん	ぶた肉		はくさいキムチ(りんご) たくわん ねぎ	米	サラダあぶら ごまあぶら	662	キムタクごはんは、長野県の学校栄養士が、もっと漬物食べてほしいと考えて作った料理です。キムチの辛さと、たくあんの甘みがごはんにあい、たくあんの食感も楽しめる人気の混ぜごはんです。
		主菜 生揚げの中華ソース	なまあげ とり肉 みそ(牡蠣)		こまつな しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら	27.9	
		副菜 たまごと春雨のスープ	たまご		にんじん チンゲンサイ しいたけ たけのこ	はるさめ でんぶん	ごま	23.6	
		その他 ヨーグルト		ヨーグルト				3.0	
		その他 牛乳		牛にゅう					
8(木)	チリコンカンはこの料理?	主食 ガーリックトースト			パセリ にんにく	パン(小麦・乳)	バター サラダあぶら	649	チリコンカンは、アメリカのテキサス州で生まれた料理です。ひき肉と玉ねぎ、トマト、豆をチリパウダーで味つけて作ります。アメリカでは、スポーツ観戦の時などには欠かせない人気料理です。
		主菜 チリコンカン	だいたい あかいんげん まめ 牛肉 ぶた肉		にんじん トマト バジル にんにく たまねぎ(ブルー)	カレーウ(カカオ)	サラダあぶら	26.9	
		副菜 海藻サラダ		わかめ こんぶ	にんじん きゅうり だいこん	ドレッシング(レモン りんご)		25.5	
		その他 オレンジ			オレンジ			2.6	
		その他 牛乳		牛にゅう					
9(金)	和食の定番 肉じゃが	主食 ごはん				米		643	肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ和食の代表的な料理です。肉は関西では牛肉、関東では豚肉を使うことが多いようです。給食では、豚肉を使っています。
		主菜 いわしのごまみそ煮	いわし みそ			さとう 米こ	ごま	24.0	
		副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え			にら にんじん もやし		ごまあぶら	20.9	
		副菜 肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん たまねぎ	しらたき じゃがいも さとう	サラダあぶら	1.6	
		その他 牛乳		牛にゅう					
12(月)	カレーで元気に!	主食 チキンカレーライス(麦ごはん)				米 大むぎ		727	カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせで作られています。食欲がわいたり、からだをあたためる効果がありますので、カレーを食べて元気にすこましよう。今日は鶏肉を使ったチキンカレーです、
		主菜 // (チキンカレー)	とり肉 ぶた肉		にんじん にんにく たまねぎ(ブルー)	じゃがいも カレーウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ)	サラダあぶら	22.1	
		副菜 アーモンドサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ どうもろこし		サラダあぶらアーモンド	24.3	
		その他 アセロラゼリー			アセロラ	さとう		2.4	
		その他 牛乳		牛にゅう					
13(火)	いかを食べよう	主食 ごはん				米		613	いかには、筋肉などからだをつくるもとになるたんぱく質や、疲労回復に効果のある「タウリン」が多く含まれています。かみごたえのあるいかをしっかりとむことで、あごや口の筋肉が発達します。
		主菜 いかのチリソース	いか		にんにく しょうが ねぎ	でんぶん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	23.8	
		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	18.4	
		副菜 ワンタンスープ	とり肉		にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ワンタン	サラダあぶら	2.4	
		その他 牛乳		牛にゅう					
14(水)	豚肉で疲労回復	主食 ごはん				米		589	豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲れをとるのに役立つビタミンです。にらや、にんにくなどと一緒に食べると、効果が高まります。豚肉と野菜、どちらも残さず食べましょう。
		主菜 豚肉のスタミナ炒め	ぶた肉		にんじん ピーマン にら しょうが たまねぎ しめじ にんにく	さとう でんぶん	サラダあぶら ごま	23.9	
		副菜 昆布和え		こんぶ	きゅうり キャベツ		ごまあぶら	18.2	
		副菜 みだくさんみそ汁	どうぶ みそ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく	サラダあぶら	2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
15(木)	にんにくのパワー	主食 ミニはちみつパン				パン(小麦・乳) はちみつ		688	ペペロンチーノには、にんにくを使います。にんにくの香りのもとになっているのが、「アリシン」です。食べると疲れをとり、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。
		主菜 キャベツのペペロンチーノ	ペーコン		パセリ とうがらし にんにく キャベツ	スパゲティ	サラダあぶら	25.7	
		主菜 トマトオムレツ	たまご とり肉		トマト たまねぎ	でんぶん	サラダあぶら	23.9	
		副菜 大豆のサラダ	だいず		にんじん えだまめ(大豆) きゅうり どうもろこし		サラダあぶら	2.3	
		その他 牛乳		牛にゅう					
16(金)	しもつけいっぱいday	主食 ごはん				米		730	今月の「しもつけいっぱいday」は、下野市産の鶏肉を給食室で衣をつけて揚げた手作りチキンフライです。1つ1つ調理員さんがていねいに手作りました。味わって食べましょう。
		主菜 下野鶏の手作りチキンフライ(チキンフライ)	とり肉			こむぎこ はんこ	サラダあぶら	28.0	
		// (小袋ソース)			(りんご)			29.1	
		副菜 かんぴょうのサラダ			かんぴょう きゅうり キャベツ		ドレッシング(大豆)	2.1	
		副菜 小松菜と豆腐のみそ汁	どうぶ みそ	だしにぼし	にんじん こまつな ねぎ				
		その他 牛乳		牛にゅう					

5月

給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

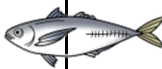
※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品（ ）は食品に含まれるアレルギーです					
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	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質

こんげつ こんだて
今月の献立のねらい

げんき からだ しよくじ
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
19(月)	あじを 味わおう 	主食 ごはん				米		574	あじは、くせがない魚で、味がいいので「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。
		主菜 あじの香味焼き	あじ		ねぎ		ごまあぶら	26.6	
		副菜 もやしのピリ辛炒め			パプリカ こまつな しょうが にんにく もやし		サラダあぶら	18.6	
		副菜 豆腐とたまごの中華スープ	とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ えのきたけ	てんぷん	ごまあぶら	1.8	
		その他 牛乳		牛にゅう					
20(火)	トマトに ついて 知ろう 	主食 黒糖ロールパン				パン(小麦・乳) 黒ざとう		658	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。
		主菜 豆とソーセージのトマト煮	ウインナー とり肉 あかいんげんまめ しろういんげんまめ		にんじん トマト たまねぎ (ブルーン)	じゃがいも	サラダあぶら	25.1	
		副菜 彩り野菜サラダ			パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング(りんごレモン)		21.2	
		その他 手作りアーモンド小魚		ちりめんじゃこ		さとう	ごま アーモンド	2.9	
		その他 牛乳		牛にゅう					
21(水)	かぶ について 知ろう	主食 ごはん				米		600	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、やわらかく甘味があります。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。
		主菜 豚肉のごまだれ焼き	ぶた肉		たまねぎ	さとう	ごまあぶら ごま	25.6	
		副菜 小松菜のからし和え			こまつな にんじん もやし			19.4	
		副菜 かぶと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん かぶのは かぶ ねぎ			2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
22(木)	みずみずしい 新じゃがを 味わおう 	主食 食パン				パン(小麦・乳)		616	じゃがいもは、普通しばらく保存したものが出荷されますが、新じゃがは掘りたてをすぐ出荷したものです。保存したじゃがいもがホクホクとしているのに比べ、新じゃがは皮がとてもうすく、みずみずしいのが特徴です。また、栃木県産のいちごジャムは、いちごの品種がとちあいかになりました。
		いちごジャム(栃木県産とちあいか使用)				ジャム(いちご)		27.2	
		主菜 白身魚の香草パン粉焼き	たら	チーズ	バジル にんにく	パンこ	サラダあぶら	19.6	
		副菜 新じゃがとアスパラのサラダ			アスパラガス きゅうり レモン	じゃがいも	ドレッシング(大豆)	2.7	
		副菜 千切り野菜スープ	ベーコン		にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん				
23(金)	はるさめ 春雨に ついて 知ろう	主食 ごはん				米		661	はるさめ、ほそなが、とうめい、み、ほろ、あめ、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。給食では、コシが強くつるっとした食感が特徴の緑豆が原料の春雨を使っています。
		主菜 ポークシューマイ(2個)	ぶた肉		たまねぎ	パンこ てんぷん さとう こむぎこ	サラダあぶら	27.9	
		主菜 マーボー豆腐	とうふ みそ ぶた肉		グリーンピース しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	てんぷん さとう	サラダあぶら	21.1	
		副菜 チンゲン菜と春雨の中華サラダ			チンゲンサイ にんじん もやし	さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
26(月)	あま 甘み たっぷり 新玉ねぎ 	主食 ごはん				米		610	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、みそ汁に入っています。
		主菜 ハンバーグマッシュルームソース	ぶた肉 とり肉 だいず		たまねぎ にんにく しめじ マッシュルーム トマト	てんぷん さとう	サラダあぶら	24.5	
		副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え		ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ うめ(りんご)			19.2	
		副菜 新玉ねぎと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん さやいんげん たまねぎ			2.3	
		その他 牛乳		牛にゅう					
27(火)	マカロニ スープを 味わおう	主食 メンチカツバーガー(丸パン)				パン(小麦・乳)		624	マカロニは、イタリア料理で使われる、パスタのひとつです。料理により、ペンネ、シェル、ツイストなどいろいろな形があります。今日のスープには、アルファベットの形をしたマカロニが入っています。
		主菜 // (メンチカツ)	ぶた肉 とり肉 だいず		たまねぎ	パンこ てんぷん さとう	サラダあぶら	23.3	
		副菜 // (ボイルキャベツ)			キャベツ			21.4	
		副菜 // (小袋ソース)			(りんご)			2.5	
		副菜 アルファベットマカロニスープ	ウインナー		にんじん えだまめ(大豆) たまねぎ	じゃがいも マカロニ			
28(水)	こんぶの 栄養 について 知ろう	主食 ごはん				米		613	こんぶには、鉄やカルシウムなどの無機質が含まれています。また、食物せんいも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。しっかりかんで食べましょう。
		主菜 さばのカレーじょうゆ焼き	さば			さとう		25.3	
		副菜 切り昆布煮	あぶらあげ さつまあげ だしかつおぶし	こんぶ	にんじん	しらたき さとう	サラダあぶら	18.4	
		副菜 さつま汁	だしかつおぶし とり肉 とうふ みそ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも		2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
29(木)	ホイコー ローに ついて 知ろう	主食 ごはん				米		612	ホイコーローは、中華料理のひとつで、豚肉のみそ炒めのことです。漢字では、回す鍋の肉と書きます。一度調理したものを再び鍋に戻して調理するという意味があります。
		主菜 焼きギョーザ(2個)	ぶた肉 とり肉 だいず		にら キャベツ たまねぎ しょうが	てんぷん さとう こむぎこ	サラダあぶら	28.0	
		副菜 ホイコーロー	ぶた肉 (牡蠣)		にんじん ビーマン しょうが にんにく たけのこ キャベツ	さとう てんぷん	サラダあぶら	19.2	
		副菜 もずくとたまごのスープ	とうふ たまご	もずく	にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ	てんぷん		2.0	
		その他 牛乳		牛にゅう					
30(金)	だいず 大豆ミート を 味わおう	主食 大豆ミートの和風ビビンバ丼(ごはん)				米		565	今日のビビンバ丼は、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。SDGsや健康面からも注目されている食材です。
		主菜 // (具)	ぶた肉 だいず 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	22.4	
		副菜 小松菜ののりあえ		のり	こまつな もやし にんじん		ごまあぶら	14.9	
		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	にんじん ねぎ たまねぎ	じゃがいも		2.2	
		その他 牛乳		牛にゅう					

小学生(3～4年生) 一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2～32.5g 脂質14.5g～21.6g 塩分2.0g未満