

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ゲンです

おもとに体をつくる あか		おもとに体の調子を 整えるみどり		おもとにエネルギーの 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
今日の献立のねらい
げんき からだ つく しょうじく
元気な体を作る食事

※ 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。

エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)
脂質 (g)
塩分 (g)

一口メモ

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
1(金)	こどもの日 行事食	主食 ごはん 主菜 鶏肉のみそ漬け焼き 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 わかめ汁 その他 かしわもち その他 牛乳				米		614				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苦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。
7(木)	八十八夜 行事食	主食 ミニ米粉パン 主菜 山菜うどん 主菜 ちくわの抹茶揚げ(1~3年1本・4~6年2本) 副菜 キャベツのごまみそ和え その他 牛乳				米粉パン(小麦・乳) うどん	サラダあぶら	636				今年の八十八夜は5月2日でした。八十八夜は立春から数えて88日目のことをいいます。新しいお茶が収穫される季節です。今日は、ちくわの衣に抹茶を入れました。色や香りを感じながらいただきます。
8(金)	麦を食事にとり入れよう	主食 ポークカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 彩り野菜サラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳				米 大麦 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	708				麦には食物せんいが多く含まれています。今日の給食では白米に大麦を混ぜて炊いています。麦を入れることで自然とかむ回数も増えます。よくかんで味わって食べましょう。
11(月)	栃木県のソウルフードモロ	主食 ごはん 主菜 モロの薬味ソース 副菜 小松菜の昆布和え 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳				米 米こ でんぶん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	610				モロは、「もうかざめ」というサメの仲間です。骨がなく、身がやわらかいので食べやすく、海のない栃木県では、昔から親しまれてきました。今日は下味をつけたモロに、米粉の衣をつけて揚げた後、手作りの薬味ソースをかけました。
12(火)	大豆ミートについて知ろう	主食 大豆ミートの和風ビビンバ丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 大根ときゅうりの中華和え 副菜 ワンタンスープ その他 牛乳				米 しらたき さとう	サラダあぶら	629				大豆ミートは、主に油をしぼった後の大豆に、熱や圧力を加えて乾燥させたものです。大豆たんぱくと呼ばれることもあります。近年は、SDGsや健康面からも注目されています。今日のビビンバ丼は、豚肉と大豆ミートを合わせて作りました。
13(水)	あじを味わおう	主食 ごはん 主菜 あじの香味焼き 副菜 切り昆布煮 副菜 豚汁 その他 牛乳				米 ごまあぶら ごま	サラダあぶら	634				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つきのうろこがついているのが特徴です。今日は給食室で下味をつけて焼きました。
14(木)	こんにやくについて知ろう	主食 黒糖チーズトースト 主菜 チキンピーンズ 副菜 こんにやくサラダ その他 牛乳				パン(小麦・乳) くるぎとう じゃがいも ブラウンルウ(小麦・牛乳・大豆・豚肉・りんご) さとう	サラダあぶら	685				こんにやくは、こんにやく芋から作られるので、おもとにエネルギーのもとになる食べ物に分類されますが、おなかの調子を整える働きがあります。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。
15(金)	ちりめんじゃこでカルシウムをとろう	主食 親子丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 野菜のじゃこ炒め 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳				米 さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	627				ちりめんじゃこは、小さないわしを塩水で煮た後に干して作られます。小さな魚を平らに広げて干した様子が、細かなしわをもつ絹織物のちりめんを上げたように見えることからこの名前になりました。小さなものはしらすといひます。
18(月)	いかについて知ろう	主食 ごはん 主菜 いかのチリソース 副菜 もやしのナムル 副菜 とうもろこしとたまごのスープ その他 牛乳				米 でんぶん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	603				いかは古くから日本人に好まれているので、各地にいかを使った料理が伝わっています。質の良いたんぱく質が多く含まれ、脂質が少ないため、油を使った料理とも相性が良いです。今日は、衣をつけて揚げたいかをチリソースとあわせた料理です。

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

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

おもとに体をつくる あか		おもとに体の調子を 整えるみどり		おもとに 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

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)

今月の献立のねらい
元気な体を作る食事

※ 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(火)	しもつけ いつぱい day 	主食 食パン とちあいかジャム 主菜 下野鶏の香草パン粉焼き 副菜 かぶのサラダ 副菜 野菜とかんぴょうのスープ その他 牛乳				パン(小麦・乳) ジャム(いちご)		652 26.7 24.9 2.4	「しもつけいつぱいday」は下野市や栃木県の地場産物を多く使った献立になります。今日は、下野市産鶏肉を香草風味のパン粉をつけてオープンで焼きました。下野市が全国一の生産量を誇るかんぴょうを使ったスープも味わいましょう。
20(水)	大豆について 知ろう 	主食 三色丼(ごはん) 主菜 // (いりたまご) 主菜 // (鶏そぼろ) 副菜 // (おひたし) 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 牛乳				米 さとう さとう	サラダあぶら ごま	605 27.5 17.4 2.1	大豆にはたんぱく質が多く、体を作る大切な材料になります。ビタミンや無機質は体の調子をよくしてくれます。食物せんいも豊富で、おなかの健康に役立ちます。今日のみそ汁には、大豆から作られた油揚げ、豆乳、みそが使われています。
21(木)	県産乳で作った ヨーグルト について 知ろう 	主食 ハヤシライス(ごはん) 主菜 // (ハヤシソース) 副菜 アーモンドサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳				米 ブラウンル(小麦・乳・豚肉・りんご・大豆) さとう	サラダあぶら アーモンド サラダあぶら	725 23.1 25.5 2.3	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて発酵させた食品です。乳酸菌のはたらきでおなかの調子をととのえ、カルシウムやたんぱく質もとれます。すっぱさは、発酵によるものです。今日のヨーグルトは、栃木県産の生乳から作られています。
22(金)	給食じま んの肉じゃ がを味わ おう 	主食 ごはん 主菜 いわしのごまみそ煮 副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え 副菜 肉じゃが その他 牛乳				米 さとう 米こ ごま	ごまあぶら ごまあぶら	691 25.5 22.7 1.7	肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮こんだ和食の代表的な料理です。使う肉は、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 室の大きな釜でたっぷり作る肉じゃがは特別のおいしさです。
25(月)	給食から 誕生した キムタク ごはん 	主食 キムタクごはん 主菜 生揚げのみそ炒め 副菜 わかめスープ その他 牛乳				米 さとう てんぷん ごま	サラダあぶら ごまあぶら サラダあぶら	621 25.3 19.7 3.0	キムタクごはんは、長野県の学校栄養士が、もっと漬物に親しんでほしいと考えて作った料理です。キムチの辛さと、たくあんのお食感がごはんに合う人気の混ぜごはんです。
26(火)	オレンジに ついて 知ろう 	主食 コロッケサンド(丸コッペパン) 主菜 // (ミートコロッケ) 副菜 // (キャベツ) 副菜 野菜のコンソメスープ その他 オレンジ(2切れ) その他 牛乳				パン(小麦・乳) じゃがいも さとう パンこ 小麦こ 米こ オレンジ	サラダあぶら サラダあぶら	594 20.5 24.2 2.4	オレンジは、さわやかな甘さと酸味がある果物です。ビタミンCが多く、体の調子をととのえるのに役立ちます。果汁が多いので、そのまま食べるほかにもジュースやデザートにも使われます。切っているときは給食室の中がさわやかな香りです。いつぱいになります。
27(水)	本場 四川風の 麻婆豆腐 を味わ おう 	主食 ごはん 主菜 えびシューマイ(2個) 副菜 四川風マーボー豆腐 副菜 パンサンスー その他 牛乳				米 小麦こ パンこ てんぷん さとう さとう	サラダあぶら サラダあぶら	681 28.5 22.9 2.1	麻婆豆腐の本場、中国・四川省では、ごはんの上に麻婆豆腐をのせて食べるそうです。ごはんにかけることによって辛さが和らぎ、食べやすくなるためです。給食では本場の辛さよりひかえめにしていますが、作り方は全く同じです。
28(木)	茎わかめ について 知ろう 	主食 ごはん 主菜 さばのカレーじょうゆ焼き 副菜 茎わかめのきんぴら 副菜 きのこのみそ汁 その他 牛乳				米 さとう	サラダあぶら ごま	607 28.2 17.7 2.0	普段食べているわかめは、葉のやわらかいところですが、今日は中心の茎の部分を細く切ったものを使っています。少しかたいので、よくかんで、歯ごたえを楽しみましょう。また、含まれる栄養は茎の方が多いです。
29(金)	新じゃが いもって 何だろう? 	主食 ごはん 手作りじゃこふりかけ 主菜 厚焼きたまご 副菜 小松菜とキャベツのからし和え 副菜 新じゃがいものそぼろ煮 その他 牛乳				米 さとう さとう てんぷん (小麦)	ごま サラダあぶら	630 26.6 14.8 2.1	じゃがいもは、普通は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くらべ、新じゃがは皮がとてうすく、みずみずしいのが特徴です。

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