

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

今月の献立のねらい
春の訪れを感じる食事

エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)
脂質 (g)
塩分 (g)

※ 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
9(木)	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 ゆばのすまし汁 その他 牛乳	あずき			米もち米	ごま	608 27.3 21.8 2.1	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いわれ、祝いの料理のひとつです。
10(金)	春雨について知ろう	主食 チャーハン 主菜 焼きギョーザ(2,3年2個・4~6年3個) 副菜 春雨入りわかめスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	たまご ぶた肉 やきぶた なたと(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	633 22.6 20.1 2.7	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。
13(月)	旬を味わおう 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	アジ	のり	(ブルー)	パンこ でんぷん	サラダあぶら	625 23.4 17.0 2.8	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「せいご」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。
14(火)	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 副菜 マセドアンサラダ その他 牛乳		牛にゅう	いちご みかん	さとう	クリーム(乳)	653 21.9 24.1 2.0	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旬の野菜を楽しみましょう。
15(水)	旬を味わおう にら 	主食 ごはん 主菜 さばのねぎ塩焼き 副菜 もやしのたくあん和え 副菜 にらと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	さば		ねぎ	ごまあぶら	ごま	603 27.9 18.1 2.0	にらは、一年中食べられますが、最もおいしいのは、春です。今の時期のには、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。栃木県の生産量は、全国で上位に入っています。
16(木)	入学祝い 	主食 チキンカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (チキンカレー) 副菜 手作り福神漬 その他 フルーツ和え その他 牛乳	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)	じゃがいも カレールウ(豚肉・小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ)	サラダあぶら	746 23.4 20.7 2.7	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あります。心をこめてあいさつをしましょう。
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	サラダあぶら	ごまあぶら	617 26.8 19.2 1.6	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。
20(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) 主菜 // (具) 副菜 もやしのナムル 副菜 チンゲン菜の中華スープ その他 牛乳	ぶた肉 牛肉 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	576 21.4 18.2 1.9	中国野菜のチンゲン菜は、シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあります。煮たり炒めたりしても形が崩れないのが特徴で、中華料理の他、どんな料理にも合う野菜です。

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
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

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
21(火)	モロについて知ろう	主食 ごはん 主菜 モロのから揚げねぎソース 副菜 野菜のおひたし 副菜 さつま汁 その他 牛乳				米		626 28.2 16.7 2.3	モロは、栃木県でよく食べられている魚です。くせがなくたん白なので、給食でもいろいろな料理に使われます。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、衣をつけて油で揚げた後、手作りのねぎソースをかけました。
22(水)	テジプルコギとは? 	主食 ごはん 主菜 テジプルコギ 副菜 大根ときゅうりの中華漬け 副菜 豆腐とたまごのスープ その他 牛乳				米		644 27.4 22.3 1.7	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。
23(木)	旬を味わおう アスパラガス 	主食 はちみつパン 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 アスパラガスのサラダ その他 牛乳				パン(小麦・乳) はちみつ		662 25.3 20.2 2.3	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なり、変わり、疲れをとるのに役立ちます。春が旬の野菜で、この時期に出るのが栄養価が高いそうです。
24(金)	旬を味わおう たけのこ 	主食 たけのこごはん(ごはん) 〃 (具) 主菜 赤魚の西京焼き 副菜 かきたま汁 その他 牛乳				米		621 30.4 17.9 2.1	たけのこは、春が旬の野菜です。収穫できる期間が短いので、漢字で「たけかむりに旬」と書くことがあります。今日は、鶏肉、油揚げ、にんじん、しいたけなどと一緒で、炒めました。ご飯と混ぜて、たけのこ飯にして食べましょう。
27(月)	生揚げについて知ろう 	主食 ごはん 主菜 えびシューマイ(2個) 主菜 生揚げのマーボー炒め 副菜 バンサンスー その他 牛乳				米		685 27.0 23.1 1.8	生揚げは、厚揚げとも呼ばれています。豆腐を油で揚げたのですが、油揚げとは違い、中に豆腐の状態が残るように作るため、ずっしりと重く、豆腐のやわらかさもあります。
28(火)	春キャベツを味わおう 	主食 黒糖ロールパン 主菜 白身魚フライ 副菜 春キャベツのサラダ 副菜 角切り野菜スープ その他 牛乳				パン(小麦・乳) ころもど		646 24.0 20.4 2.3	春キャベツは、新キャベツとも呼ばれます。3~5月に収穫されます。巻きがふっくらとしていてやわらかく、葉がみずみずしいのが特徴です。今日は、サラダでいただきます。
30(木)	毎回出る牛乳 	主食 おさかな丼(ごはん) 主菜 〃 (具) 副菜 小松菜とえのきたけののり和え 副菜 ジャがいもと玉ねぎのみそ汁 その他 牛乳				米		628 24.6 20.7 2.0	学校給食では、毎回、牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん入っています。体をつくるたんぱく質も多いので、成長期のみなさんにはとても大切な食品です。