

5月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】







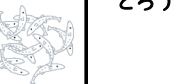
※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

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
さかなにく たまご 魚・肉・卵	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品	やさい 野菜・くだものきのこ など	こめ・パン・めん・いも
だいず さいひん 大豆製品	こさかな かい 小魚・海そう		あぶら 油・バター
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)
686	23.9	20.9	2.7

こんげつ こんだて
今月の献立のねらい
げんき からだ つく しよくし
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	一口メモ
1(金)	はちじゅうはちや 八十八夜 ぎょうじょく 行事食 	主食 下野市産米のわかめご飯 主菜 イカメンツカツ・ソース 副菜 キャベツのごまみそ和え 副菜 かんぴょうのたまごとし汁 その他 八十八夜の抹茶プリン(乳・卵不使用) その他 牛乳						今年のはちじゅうはちや 八十八夜は5月2日です。八十八夜は立春から数えて88日目のことをいい、新しいお茶を作るための葉を収穫する季節です。今日は抹茶を使ったデザートでお茶の香りを楽しみましょう。
7(木)	こどもの日お楽しみ献立 	主食 元気にモリモリ食べようこいのぼりカレーライス(下野市産米の麦ご飯) 主菜 // (カレー) 主菜 // (ハンバーグ) 副菜 竹の子と大根のマリネ その他 お楽しみこどもの日デザート その他 牛乳						5月5日はこどもの日。5月5日が「こどもの日」として国民の休日に決まったのは1948年。国民の休日を定める会議の中で、「端午の節句」の日をこどもの日にするのが良いと決められたそうです。
8(金)	イカについて知ろう 	主食 いか天井(下野市産米のご飯) 主菜 // (いか天ぷら・タレ) 副菜 漬物を使った料理パート① もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 みそ汁の具の王道!豆腐とわかめのみそ汁 その他 牛乳						いかは質の良いたんぱく質が多く含まれ、脂質が少なくさっぱりしているので、油を使った料理とも相性が抜群です。今日はいかの天ぷらを、ご飯に乗せてタレをかけて天丼を作って食べましょう。
11(月)	栃木県のソウルフードもろ 	主食 下野市産米のご飯 主菜 もろの薬味ソース 副菜 キャベツの昆布和え 副菜 みみだくさんみそ汁 その他 牛乳						もろは、「もろかざめ」というサメの仲間です。くせが少なく、やわらかい白身で、今日のように米粉をつけて揚げたものに香味野菜を使ったソースをかけるとても美味しく食べられます。たんぱく質が多く含まれています。
12(火)	海藻について知ろう 	主食 栃木県産小麦パンのチーズコアントースト 主菜 豆を美味しく食べようチキンピーンズ 副菜 こんにゃくと海藻のサラダ その他 牛乳						海藻サラダに使われる昆布やわかめには、水に溶ける食物せんいが多く、おなかの中の小さな菌たちのえさになり、体が元気にはたらくのを助けます。
13(水)	大豆ミートについて知ろう 	主食 大豆ミートの和風ピビンパ(下野市産米のご飯) 主菜 // (具) 副菜 大根ときゅうりの中華漬け 副菜 ワンタンスープ その他 牛乳						大豆ミートは、主に油を飛ばした後の大豆に、熱や圧力を加えて乾燥させたものです。大豆たんぱくとも呼ばれています。近年は、SDGsや健康面からも注目されています。今日のピビンパは、豚肉と大豆ミートを使って作りました。
14(木)	あじを味わおう 	主食 下野市産米のご飯 主菜 あじの塩焼き 副菜 切り昆布煮 副菜 豚汁(心のこんにゃく入り) その他 牛乳						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。
15(金)	ちりめんじゃこでカルシウムをとろう 	主食 親子丼(下野市産米のご飯) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしの梅じゃこ和え 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳						ちりめんじゃこは、小さないわしを塩水で煮て干して作られます。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広げたように見えることからこの名前になりました。
18(月)	卵をしっかり食べよう	主食 下野市産米のご飯 主菜 白身魚のチリソースがけ 副菜 小松菜ともやしのナムル 副菜 どうもろこしとたまごのスープ その他 牛乳						日本人は、卵を1人当たり1年間て平均約340個食べているそうです。ほぼ1日に1個の卵を食べている計算になります。卵には、良質のたんぱく質や、脂質・ビタミンA・B・鉄等たくさんの栄養素が含まれています。

5月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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

Table with 3 columns: 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. Sub-headers include 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
※ 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。

Main menu table with columns: 日曜, 今日の給食のねらい, こんだて (Main, Side, Dessert), 使用食品, エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 塩分(g), 一口メモ.

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