

# 4月 給食献立予定表

## 下野市立国分寺学校給食センター(小)

※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		
からだ おもとに体をつくる あか	からだ おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとになる きいろ
さかなに たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど
たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物
		米・パン・めん・いも
		あぶら 油・バター ごま

### 今月の献立のねらい

はる めぐ あじ しょくじ  
春の恵みを味わう食事

※ 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	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
8(金)	給食のスタートです	主食 ごはん 主菜 ポークシューマイ(2個) 主菜 マーボー豆腐 副菜 きゅうりの中華和え その他 牛にゅう					629 kcal 26.2 g 20.3 g	令和4年度が始まりました。進級おめでとうございます。 新しい学年になり、楽しいことやつらいことなどいろいろあると思いますが、給食をしっかり食べて、毎日元気ががんばりましょう。
11(月)	小松菜について知ろう	主食 ごはん 主菜 鶏肉のごまみそ焼き 副菜 小松菜ともやしのおひたし 副菜 湯波のすまし汁 その他 牛にゅう					576 kcal 27.1 g 18.6 g	小松菜は、一年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。カルシウムとカロテン・鉄分などが、多く含まれる野菜です。成長期のみなさんに必要な栄養をとるため、給食には欠かせない食材です。
12(火)	ひじきの栄養	主食 ごはん 主菜 いわしのしょうが煮 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 豚汁 その他 牛にゅう					626 kcal 26.9 g 17.5 g	ひじきは、わかめや昆布と同じ、海藻の仲間です。ひじきには、骨や歯を作るカルシウムがたくさん入っています。残さず食べましょう。
13(水)	食事マナーを知らう「あいさつ」	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 コールスローサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛にゅう					725 kcal 23.5 g 23.3 g	今日から一年生の給食が始まります。皆さんは、学校だけではなく、家でもきちんと食事のあいさつをしていますか？食事の前や食事の後のあいさつには、食事を用意してくれる人たちが生き物への感謝の意味があります。心を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」が言えるといいですね。
14(木)	ポターージュを味わおう	主食 ミニはちみつパン 主菜 ハンバーグマトマッシュルームソース 副菜 大根のマリネ 副菜 コーンポターージュ その他 牛にゅう					681 kcal 27.0 g 24.1 g	ポターージュとは、フランス語でスープ全部をさす言葉です。日本では、とろみのついたスープをポターージュと呼んでいます。今日はとろもちを使ったコーンポターージュです。とろもちの甘くてとろとした食感を味わってください。
15(金)	ナムルについて知ろう	主食 和風ピビンパ丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 チンゲン菜ともやしのナムル 副菜 ワンタンスープ その他 牛にゅう					600 kcal 23.5 g 19.0 g	ナムルとは、韓国では定番の家庭料理です。ゆでた野菜や山菜を調味料やごま油で和えて作ります。よくかんで食べましょう。
18(月)	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 ほうれん草とじゃこの和え物 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 その他 牛にゅう					608 kcal 27.1 g 20.9 g	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。今日は、米・ぶた肉・かんぴょう・もやし・たまご・みそ・牛乳が、下野市や栃木県産の予定です。



# 4月 給食献立予定表

## 下野市立国分寺学校給食センター(小)

※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 ととの 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとになる きいろ
さかなにく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ こさかな かい 小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど
たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	たんずいけいぶつ 炭水化物
		あぶら 油・バター ごま

### 今月の献立のわらい

はる めぐ あじ しよくじ  
春の恵みを味わう食事

※ 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	今日の給食のわらい	こんだて	たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	炭水化物	脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
19(火)	春野菜を 味わおう	主食 黒糖パン 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 春野菜のサラダ その他 牛にゅう			パン(小麦・乳)くろざとう じゃがいも でんぷん さとう アスパラガス かぶのは にんじん キャベツ かぶ	サラダあぶら サラダあぶら	654 kcal 24.8 g 20.6 g	日本には、「春」「夏」「秋」「冬」の四季があり、それぞれの季節には、「旬」の食べ物があります。今日は、春が旬の野菜、春キャベツ・アスパラガス・かぶを使ったサラダです。春の味と香りを楽しんでください。
20(水)	日本を 代表する 調味料 「みそ」	主食 ごはん 主菜 さばのカレーじょうゆ焼き 副菜 切り干し大根の煮つけ 副菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 その他 牛にゅう			米 たまねぎ きりほしだいこん にんじん しいたけ にんじん たまねぎ	サラダあぶら サラダあぶら	615 kcal 26.2 g 16.5 g	みそは、大豆と米または麦に塩を混ぜて発酵させた食品で、大豆の優れた栄養成分を丸ごと生かしています。塩分の取りすぎにならないよう、量に気をつけながら使うようにしましょう。
21(木)	テジ ブルコギ とは？	主食 ごはん 主菜 テジブルコギ 副菜 豆腐とたまごの中華風スープ その他 オレンジ その他 牛にゅう			米 にんにく たまねぎ りんご にんじん ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし オレンジ	ごまあぶら ごま ごまあぶら	614 kcal 26.2 g 21.6 g	ブルコギは、韓国の代表的な料理で、下味をつけた肉に野菜を入れて煮たり焼いたりしたものです。日本の「すき焼き」に近い料理で、ブ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ようです。
22(金)	旬を 味わおう 「あじ」	主食 ごはん 主菜 アジフライ 副菜 切り昆布煮 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛にゅう			米 パンこ こむぎこ にんじん さとう しらたき じゃがいも	サラダあぶら サラダあぶら	601 kcal 22.7 g 16.4 g	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るくらいです。目が大きくて尾びれのところに「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。今日はアジフライでいただきます。
25(月)	旬を 味わおう 「たけのこ」	主食 たけのこご飯(ご飯) " (具) 主菜 さわらの西京焼き 副菜 豆腐とかまぼこのすまし汁 その他 レモンゼリー その他 牛にゅう			米 にんじん たけのこ しいたけ にんじん こまつな えのきだけ さとう でんぷん	サラダあぶら	617 kcal 29.0 g 16.3 g	たけのこの水煮は、一年中 手に入りますが、生のたけのこは、春にしかとれません。たけのこは成長が早く、芽が出てから10日を過ぎると「竹」となり、食べられなくなります。生のたけのこは、アクがあるため、ぬかといっしょに一緒に下ゆでをしてから使います。
26(火)	日本一 とちぎの 「いちご」	主食 とちおとめクリームサンド(コッペパン) " (とちおとめクリーム) 主菜 春野菜のスープ煮 副菜 ツナときのこのサラダ その他 牛にゅう			パン(小麦・乳) いちご バイナップル みかん にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは ブロッコリー にんじん きゅうり しめじ	クリーム サラダあぶら サラダあぶら	668 kcal 24.7 g 26.2 g	栃木県はいちごの生産量が全国1位を誇り、栃木県が開発した「とちおとめ」は全国で栽培されるいちごの30%を占めています。栃木県には、「いちご研究所」があり、新しい品種を開発しています。
27(水)	毎日出る 牛乳	主食 ごはん 主菜 いかのから揚げ 副菜 小松菜ともやしのごまみそ和え 副菜 肉じゃが その他 牛にゅう			米 しょうが にんにく こまつな もやし にんじん にんじん さやいんげん たまねぎ じゃがいも さとう しらたき	サラダあぶら ごま サラダあぶら	673 kcal 28.3 g 19.1 g	学校給食では、毎日牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯をじょうぶにしてくれるカルシウムがたくさん入っています。からだを作るたんぱく質も多いので、成長期のみならず、大人にとっても大切な食品です。
28(木)	旬を 味わおう 「アスパラガス」	主食 アスパラとベーコンのトマトスパゲティ(スパゲティ) " (ソース) 主菜 プレーンオムレツ 副菜 春キャベツとコーンのサラダ その他 アセロラゼリー その他 牛にゅう			スパゲティ ベーコン チーズ にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス トマト でんぷん キャベツ きゅうり とうもろこし アセロラ	サラダあぶら オリーブオイル サラダあぶら サラダあぶら	648 kcal 25.2 g 21.5 g	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変わり、疲れをとるのにも役立ちます。春先に出る物が一番栄養価が高いそうです。