



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		
からだ おもに体をつくる	からだ ちょうし おもに体の調子を ととの 整えるみどり	おもに エネルギーの もとになる きいろ
あか さかな にく たまご 魚・肉・卵 だいず せいひん 大豆製品	やさい 野菜・くだもの・きのこなど	こめ 米・パン・ めん・いも あぶら 油・バター ごま
たんぱく質	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
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
8(火)	進級祝い 	主食 赤飯 ごま塩	ささげ			米		652	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と食べて、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、祝い事の料理の1つです。
		主菜 鶏肉のから揚げ	とり肉		しょうが にんにく	てんぷん	サラダあぶら	28.8	
		副菜 キャベツのごまみそ和え	みそ		にんじん もやし キャベツ	さとう	ごま	20.5	
		副菜 なるとのすまし汁	だしかつおぶし なると とうふ		こまつな しめじ にんじん			2.6	
		その他 牛乳		牛にゅう					
9(水)	テジプルコギとは？ 	主食 ごはん				米		625	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、下味をつ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。
		主菜 テジプルコギ	ぶた肉		にら にんにく たまねぎ りんご ねぎ		ごまあぶら ごま	26.1	
		副菜 だいこんときゅうりの中華漬け			だいこん きゅうり にんじん	さとう	ごまあぶら	21.2	
		副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ	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	スープ(ごま油)	1.8	
		その他 牛乳		牛にゅう					
10(木)	野菜を味わおう	主食 ツナチーズトースト	ツナ	チーズ		パン(小麦・乳)	ドレッシング(大豆)	672	新じゃがいも・新たまねぎ・春キャベツなどを春野菜といえます。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野菜を楽しみましょう。
		主菜 野菜のスープ煮	とり肉		にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ だいこん しょうが			29.6	
		副菜 マセドアンサラダ	ハム		にんじん きゅうり	じゃがいも	サラダあぶら	28.2	
		その他 牛乳		牛にゅう				2.6	
11(金)	旬を味わおう にら	主食 ごはん				米		624	にらは、一年中スーパーなどで売られていますが、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。
		主菜 たらのみそドレッシング焼き	たら みそ		にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし		ドレッシング(大豆)	27.3	
		副菜 にらともやしの和え物			にら もやし えのきたけ			18.7	
		副菜 ごもく じる 五目汁	だしかつおぶし ぶた肉		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	サラダあぶら	1.7	
		その他 牛乳		牛にゅう					
14(月)	まいにちで毎日出る牛乳	主食 おさかな丼(ごはん)				米		626	学校給食では、毎日牛乳が出ます。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。
		主菜 〃 (具)	まぐろ		しょうが にんじん さやいんげん	しらたき さとう	ごま	25.7	
		副菜 こまつな 小松菜ともやしののり和え		のり	こまつな にんじん もやし			20.4	
		副菜 じゃがいも たまねぎのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		2.0	
		その他 牛乳		牛にゅう					
15(火)	はるさめ春雨について知ろう	主食 チャーハン	たまご ぶた肉 なると (牡蠣)		にんじん グリンピース しいたけ ねぎ	米 さとう てんぷん	サラダあぶら	662	はるさめ み め はる あめ に 春雨は、見た目が春雨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、緑豆が原料の春雨を使っています。
		主菜 揚げギョーザ(1〜3年2個、4〜6年3個)	とり肉 ぶた肉 だいず		にら キャベツ たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ てんぷん	サラダあぶら	23.1	
		副菜 はるさめ い 春雨入りわかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	はるさめ	ごまあぶら ごま スープ(ごま油)	23.5	
		その他 牛乳		牛にゅう				2.5	
16(水)	入学祝い	主食 ポークカレーライス(麦ごはん)				米 おおむぎ		745	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込められています。
		主菜 〃 (ポークカレー)	ぶた肉		にんじん にんにく たまねぎ トマト (ブルーン)	じゃがいも カレールー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ)	サラダあぶら	25.1	
		主食 オムレツ	たまご			てんぷん	サラダあぶら	23.0	
		その他 フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト	みかん パイナップル もも	さとう		2.4	
		その他 牛乳		牛にゅう					
17(木)	旬を味わおう アスパラガス	主食 はちみつパン				パン(小麦・乳) はちみつ さとう		731	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。アスパラギンは体内でアスパラギン酸に変わり、疲れをとるのにも効果があります。春に採れる物が一番 栄養価が高いそうです。
		主菜 ハンバーグトマトソース	ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん たまねぎ トマト (ブルーン)	さとう てんぷん	サラダあぶら	26.4	
		副菜 こんにゃくサラダ			にんじん アスパラガス キャベツ	サラダようこんにゃく	ドレッシング	24.2	
		副菜 コーンポタージュ		牛にゅう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ(小麦)	サラダあぶら	2.8	
		その他 牛乳		牛にゅう					

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					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
おもちに体をつくる あか		おもちに体の調子をととの 整えるみどり	おもちに エネルギーの もとになる きいろ			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。
さかな・肉・卵 だいず・せいひん 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ こぎかな かい 小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど	こめ 米・パン・ めん・いも	あぶら 油・バター ごま		
たんぱく質	むかしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・むかしつ 無機質	たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質		
			米		615	まいつき にち しよくいく ひ 毎月19日の「食育の日」にちな
ぶた肉		しょうが たまねぎ		サラダあぶら	27.7	しもつけし きゅうしょく、 にちげ み、下野市の給食では、19日前
かつおぶし		こまつな にんじん キャベツ			19.3	んご 後に「しもつけいっぱいday」を
だしかつおぶし どうふ みそ たまご		にんじん かんぴょう ねぎ	てんぷん		1.7	もう しもつけし とちぎけん しよくざい 設け、下野市や栃木県の食材を
	牛にゅう					たくさん使った給食を出します。 あじ た 味わって食べましょう。
			米		663	なまあ あつあ よ 生揚げは、厚揚げとも呼ばれて
えび たら		たまねぎ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	サラダあぶら	28.1	い。もうふ あぶら あ います。豆腐を油で揚げたもので
なまあげ みそ ぶた肉		にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ さやいんげん	さとう でんぷん	サラダあぶら	20.9	すが、あぶらあ ちが なか どうふ すが、油揚げとは違い、中に豆腐
たまご		にんじん ちんげんさい もやし しょうが	さとう でんぷん	スープ(ごま油) ごま ごま油	2.5	じょうたい の こ つく の状態が残るように作るのですっ
	牛にゅう					しりと重く、豆腐のやわらかさもあ ります。
			パン(小麦・乳) こくと う		654	かぶは、がつ がつ がつ かぶは、3月～5月と10月～12
ほき		(ブルーン)	パンこ(大豆) てんぷ ん こむぎこ	サラダあぶら	26.3	がつ ねん かいしゅん 月の年に2回旬があります。旬の
ハム		かぶ きゅうり		サラダあぶら	22.0	かぶは、やわらかくあまみ かぶは、根だけではなく、葉に
ベーコン		にんじん トマト パセリ たまねぎ セロリ キャベツ	マカロニ じゃがいも ブラウンルウ(小麦・牛 肉・豚肉・大豆・りん ご)		2.8	す。かぶは、根だけではなく、葉に もビタミンなどのえいようそ おお ふく 栄養素が多く含
	牛にゅう					まれています。今日は、かぶの根 と葉を使ったサラダです。
			米		588	ぶたにく ふく 豚肉に含まれるビタミンB1は、
ぶた肉		にんじん たまねぎ にんにく	さとう	サラダあぶら	26.6	ひろう かいふく やくだ えいようそ 疲労回復に役立つ栄養素です。
かつおぶし		にんじん たくあん もやし きゅうり		ごま	19.8	ごはんやパンなどにふく ごはんやパンなどに含まれる糖
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 キャベツ			2.2	しつ からだ なか か 質を、体の中でエネルギーに変え る時に必要なえいよう 栄養素です。
	牛にゅう					
			スパゲティ	サラダあぶら	661	はる しん よ 春キャベツは、新キャベツとも呼
だいずミート ぶた肉	チーズ	トマト にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ	ブラウンルウ(小麦・牛 肉・大豆・豚肉・りん ご)	サラダあぶら	30.0	ばれ、3～5月に収穫されます。巻
まぐろ		にんじん キャベツ かぶ		サラダあぶら	21.7	きがふつくらとしていてやわらか
		アセロラ	さとう		2.2	く、は 葉がみずみずしいのが特徴で
	牛にゅう					す。きょう 今日は、サラダでいただきま
			米		603	たけのこははる たけのこは春にとれるので、生
とり肉 あぶらあげ		にんじん たけのこ しいたけ	さとう	サラダあぶら	30.3	で食べられるのはこの時期だけ
さわら さいきょうみそ			さとう		18.8	です。 きょう 今日は、たけのこごはんにしまし
だしかつおぶし たまご		にら ねぎ	じゃがいも てんぷん		2.2	た。いま あじ 今しか味わうことのできない、
	牛にゅう					なま 生のたけのこの香りと歯ごたえを あじ 味わいましょう。
			米		616	ちゅうごくやさい 中国 野菜のチンゲンサイは、
ぶた肉 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	24.1	シャキシャキとしていて、ほのかに
		チンゲンサイ にんじん もやし		ごまあぶら	20.8	あまみ 甘みがあります。煮たり炒めたり
ベーコン		にんじん にら しょうが たまねぎ キャベツ		ごまあぶら スープ(ご ま油)	2.2	してもかた ちくず とくちよう 形が崩れないのが特徴で、
	牛にゅう					ちゅうかりょうり ほか りょうり 中華料理の他、どんな料理にも
			米		639	あ やさい 合う野菜です。
さば みそ			みそ こめこ		25.0	さばに含まれる脂には、頭のは
だいず さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく さとう	サラダあぶら	22.7	たらきをよくし、ろうか よぼう 老化予防にもい
みそ	だしにぼし	にんじん こまつな ごぼう ねぎ	じゃがいも	サラダあぶら	2.4	いといわれるDHA(ドコサヘキサ エン酸)やEPA(エイコサペンタ エン酸)がたくさんふく 含まれていま
	牛にゅう					す。