

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 | | |
|-------------------------|--------------------|----------------------------|
| 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 | 米・パン・ めん・いも |
| たんぱく質 | 無機質 (カルシウム) | ビタミン・無機質 |
| | | 炭水化物 |
| | | 油・バター ごま |
| | | 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 | 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) | 一ロメモ | |
|-------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|---------------------------------------|-------------------------------|--|---|--|--|
| 8(水) | 進級 祝い | 主食 お赤飯 | あずき | | | 米 | | 613 | 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1つです。 | |
| | | 主食 ごま塩 | | | | | ごま | 29.1 | | |
| | | 主菜 鶏肉の香味焼き | どり肉 | | ねぎ にんにく | さとう | ごまあぶら | 17.5 | | |
| | | 副菜 小松菜のごまみそ和え | みそ | | ごまつな もやし にんじん | さとう | ごま | 3.0 | | |
| | | 副菜 豆腐のすまし汁 | かまぼこ だしかつお ぶし とうふ | | ねぎ にんじん ほうれんそう | | | | | |
| その他 | 牛乳 | 牛にゅう | | | | | | | | |
| 9(木) | 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) | | 牛にゅう | いちご ハイナツプル | さとう | クリーム(乳) | 747 | 春野菜とは、春が旬の野菜で、新た まねぎ・春キャベツなど"新"や"春"を つけて呼ばれます。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。春にしっかわえない野 菜の甘みや苦みを楽しんで食べま しょう。 | |
| | | 主菜 春野菜のスープ煮 | どり肉 | | にんじん かぶの はろろコーラー たまねぎ キャベツ かぶ | | | 26.6 | | |
| | | 副菜 マセドアンサラダ | ハム | | にんじん きゅうり | じやがいも | サラダあぶら | 29.3 | | |
| | | その他 | 牛乳 | 牛にゅう | | | | 2.2 | | |
| 10(金) | 春雨に ついて 知ろう | 主食 チャーハン | たまご ぶた肉 やきぶ た なた | | だし昆布 | にんじん クリンゼース いたけ ねぎ (ブ ルーン) | 米 さとう てんぷん | サラダあぶら | 693 | 春雨は、細長く透明な見た目が春雨の 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。じやがいもや緑 豆という豆などのでんぷんから作ら れています。給食では、緑豆で作られ た春雨を使っています。 |
| | | 主菜 揚げギョーザ(2,3年1個・4~6年2個) | どり肉 ぶた肉 たいず | | 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 | 24.1 | |
| | | 副菜 春雨スープ | とうふ | | にんじん ケンゲンサイ えのきたけ | | はるさめ | ごまあぶら ごま | 23.7 | |
| | | その他 | 牛乳 | 牛にゅう | | | | | 2.5 | |
| 13(月) | 旬を 味わおう あじ | 主食 ご飯 | | | | 米 | | 636 | 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 なったという説もあります。目が大きく なったところに「ぜいご」と呼ば れる、ギザギザしたとげのあるうろこ が特徴です。今日は フライで食べましょう。 | |
| | | 主菜 あじフライ・ソース | あじ | | 青のり (ブルーーン) | パンこ てんぷん | サラダあぶら | 24.7 | | |
| | | 副菜 大豆とひじきの炒め煮 | だいず あぶらあげ | ひじき | | にんじん さやいんげん | ごんにやく さとう | サラダあぶら | | 20.4 |
| | | 副菜 実だくさんみそ汁 | みそ | | だしにぼし | ごまつな ねぎ にんじん ごぼう | じやがいも | | | 2.5 |
| | | その他 | 牛乳 | 牛にゅう | | | | | | |
| 14(火) | 旬を 味わおう アスパラ ガス | 主食 スパゲティナポリタン | ウインナー ハム | チーズ | (トマト) にんじん にんにく たまねぎ マッシュ ルーム ピーマン | スパゲティ | サラダあぶら | 649 | 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、疲れをとるのに役立ちます。 春が旬の野菜で、この時期に出るも のが 栄養価が高いそうです。 | |
| | | 主菜 オムレツ | たまご | | | てんぷん | サラダあぶら | 26.1 | | |
| | | 副菜 アスパラガスとキャベツのサラダ | | | | アスパラガス にんじん キャベツ とうもろこし | | サラダあぶら | | 26.2 |
| | | その他 | いちごプリン(卵・乳・大豆不使用) | | | | いちご | さとう | | 2.3 |
| | | その他 | 牛乳 | 牛にゅう | | | | | | |
| 15(水) | 旬を 味わおう にら | 主食 ご飯 | | | | 米 | | 587 | には、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。 | |
| | | 主菜 さばのねぎ塩焼き | さば | | | ねぎ | ごまあぶら | 27.7 | | |
| | | 副菜 もやしとわかめのたくあん和え | かつおぶし | わかめ | | にんじん たかあん もやし | ごま | | | 18.3 |
| | | 副菜 にらと生揚げのみそ汁 | なまあげ みそ | だしにぼし | | にんじん にら たまねぎ キャベツ | | | | 2.0 |
| | | その他 | 牛乳 | 牛にゅう | | | | | | |
| 16(木) | 入学 祝い | 主食 ハンバーグカレーライス(麦ご飯) | | | | 米 おおむぎ | | 742 | 今日から1年生の給食が始まりま す。みなさんは、毎日の食事を食べ始 める前や食べ終わった後に食事の換 拶をしていますね。この食事前後のあ 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。 | |
| | | 主菜 // (ハンバーグ) | ぶた肉 どり肉 たいず | | | たまねぎ | てんぷん | サラダあぶら | | 25.5 |
| | | 副菜 // (カレー) | | | | にんじん にんにく たまねぎ (ブルーントマ ト) | じやがいも カレールウ (小麦・卵・大豆・りん ご・バナナ・カカオ・トマ ト・ごま・コショウ) | サラダあぶら | | 26.7 |
| | | 副菜 大根のサラダ | ハム | | | だいこん きゅうり | さとう | サラダあぶら | | 2.7 |
| | | その他 | 牛乳 | 牛にゅう | | | | | | |
| 17(金) | しもつけ いっぱい day | 主食 ご飯 | | | | 米 | | 604 | 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。栃木県や下野市の食 材を味わって食べましょう。 | |
| | | 主菜 豚肉のしょうが炒め | ぶた肉 | | | しょうが たまねぎ | | サラダあぶら | | 26.9 |
| | | 副菜 小松菜の昆布和え | | こんぶ | | ごまつな にんじん キャベツ | | ごまあぶら | | 19.6 |
| | | 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 | だしかつおぶし とうふ みそ たまご | | | にんじん かんぴょう ねぎ | | てんぷん | | 1.7 |
| | | 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 | | |
|-------------------------|--------------------|-------------------------------|
| 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 | 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) | 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 |
|-------|----------------|--|-------|----------------|----------|------|----|--------------------------------------|--|
| 20(月) | チンゲン菜について知ろう | 主食 和風ビビンバ丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 チンゲン菜ともやしのナムル 副菜 キャベツの中華スープ その他 牛乳 | | | | | | 570 21.8 19.0 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。今日はごま油のドレッシングが美味しいナムルで食べましょう。 |
| 21(火) | モロについて知ろう | 主食 ご飯 主菜 モロのから揚げねぎソース 副菜 にらとえのきたけのおひたし 副菜 さつま汁 その他 牛乳 | | | | | | 632 28.8 18.6 2.2 | 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。 |
| 22(水) | テジブルコギとは? | 主食 ご飯 主菜 テジブルコギ 副菜 大根ときゅうりの中華漬け 副菜 豆腐の中華スープ その他 牛乳 | | | | | | 595 25.8 19.8 2.0 | テジは、韓国語で「豚」を意味します。ブルコギは、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。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そうです。 |
| 23(木) | 春キャベツを味わおう | 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 春キャベツのチーズサラダ その他 牛乳 | | | | | | 693 27.2 22.6 2.0 | 春キャベツは、新キャベツとも呼ばれ、3~5月に収穫されます。巻きがふっくらとしてやわらかく、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。 |
| 24(金) | 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 にらのかきたま汁 その他 牛乳 | | | | | | 636 31.6 19.7 1.8 | たけのこは春にとれるので、とれたてを食べられるのはこの時期だけです。今日は、たけのこご飯にしました。今しか味わうことのできない、旬のたけのこの香りと歯ごたえを味わいましょう。 |
| 27(月) | 生揚げについて知ろう | 主食 ご飯 主菜 ポークシュウマイ(2個) 主菜 生揚げのマーボー炒め 副菜 パンサンスー その他 牛乳 | | | | | | 664 27.7 22.6 1.6 | 生揚げは、厚揚げとも呼ばれています。豆腐を油で揚げたものですが、油揚げとは違い、中に豆腐の状態が残るようにつくられるので、ずっしりと重く、豆腐のやわらかさもあります。 |
| 28(火) | かぶについて知ろう | 主食 黒糖ロールパン 主菜 白身魚フライソース 副菜 かぶとハムのサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳 | | | | | | 663 24.9 21.0 2.6 | かぶは、3月~5月と10月~12月の年に2回、旬があります。旬のかぶは、やわらかく甘味があります。かぶは、根だけではなく、葉にもビタミンなどの栄養素が多く含まれています。今日は、かぶの根と葉を使ったサラダです。 |
| 30(木) | 毎回出る牛乳 | 主食 おさかな丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 小松菜とえのきたけののり和え 副菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 その他 牛乳 | | | | | | 621 25.4 21.4 1.9 | 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。 |