

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)
※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 あか	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
さかななく 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)	炭水化物 脂質

今月の献立のわらい

元気な体をつくる食事

※ 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	今日の給食のわらい	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
2(月)	こどもの日 行事食	主食 ごはん			米		635 kcal	5月5日はこどもの日です。柏もちを包んでいる柏の葉は、新しい芽が出ない古い葉が落ちないことから、代々家が栄えるという縁起のよい和菓子です。若竹汁には、たけのこのようにすくすく育ってほしいという願いがこめられています。
主菜 かつおの薬味ソースかけ		かつお だしかつおぶし		さやいんげん しょうが にんにく ねぎ	米こ さとう てんぷん	ごまあぶら サラダあぶら	29.4 g	
副菜 もやしときゅうりのたくあん和え		まぐろぶし		にんじん たくあん もやし きゅうり		ごま	15.8 g	
副菜 若竹汁		だしかつおぶし とうふ	わかめ	にんじん たけのこ				
その他 かしわもち		あずき			じょうしんこ さとう			
6(金)	あま 甘み たっぷり 新玉ねぎ	主食 ごはん			米		700 kcal	一年中 出回っている玉ねぎは、収穫後乾燥させてから出荷されています。新玉ねぎは、収穫してすぐ出荷されます。新たまねぎは、水分が多く、甘みがあるのが特徴です。
主菜 焼き鳥風煮		とり肉 レバー		ねぎ しょうが	てんぷん さとう	サラダあぶら	28.5 g	
副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え			ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ うめ(りんご)			25.5 g	
副菜 新玉ねぎのみそ汁		あぶらあげ みそ	だしにほし	にんじん さやえんどう たまねぎ				
9(月)	てづく 手作り 福神漬け を 味わおう	主食 ポークカレーライス(麦ごはん)			米 おおむぎ		708 kcal	福神漬けは、発酵させないで作る漬物です。大根やれんこん、きゅうりなどを刻み、しょうゆとさとうやみりんで作ったタレにつけて作ります。今日は給食室で手作りした、やさしい味わいです。
主菜 // (ポークカレー)		ぶた肉	だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが		サラダあぶら	23.2 g	
副菜 手作り福神漬け				だいこん きゅうり れんこん しょうが	さとう		21.1 g	
その他 県産乳ヨーグルト			ヨーグルト					
10(火)	みずみずしい 新じゃがを 味わおう	主食 食パン チョコクリーム			パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳)		672 kcal	じゃがいもは、普通しばらく保存したものが出荷されますが、新じゃがは掘りたてをすぐに出荷したものです。保存したじゃがいもがホクホクとしているのにくらべ、新じゃがは皮がとてもうすく、みずみずしいのが特徴です。
主菜 さけのムニエル		さけ			こむぎこ	バター サラダあぶら	28.4 g	
副菜 新じゃがとアスパラガスのサラダ		ハム		アスパラガス レモン	じゃがいも	サラダあぶら	23.4 g	
副菜 干切り野菜スープ		ベーコン		にんじん ほうれんそう セロリ キャベツ たまねぎ				
11(水)	ちようしよく 朝食 レシピ 優秀作品 (国分寺小)	主食 ごはん			米		705 kcal	下野市では、毎年「朝食の簡単レシピ」を児童生徒から募集しています。今回給食で再現したのは、国分寺小 代作品の「かんぴょうとツナのつくだ煮」です。ごはんとの相性がよく、家にある材料で簡単に作れる料理です。
主菜 厚焼きたまご		たまご			さとう てんぷん	サラダあぶら	23.6 g	
副菜 かんぴょうとツナのつくだ煮		まぐろ だしかつおぶし	かんぴょう		さとう		18.5 g	
副菜 豚汁		ぶた肉 だしかつおぶし とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		こんにやく じゃがいも	サラダあぶら		
その他 はちみつレモンゼリー			レモン		さとう はちみつ			
12(木)	うんどう 運動 するなら かんきつ 類で ビタミンC 補給	主食 チーズサンド(パン) // (スライスチーズ)		チーズ	パン(小麦・乳)		688 kcal	私たちの体は、毎日のように作りかえられていて、特に運動をすると、使ったところがより強く作り直されます。そのために大切な栄養素がビタミンCです。ビタミンCは、オレンジなどのかんきつ類に特に多く含まれています。けがを予防するためもしっかりとりたいたいですね。
主菜 ミートボールシチュー		ぶた肉 とり肉 だいす		にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく クリンピース	じゃがいも てんぷん さとう ハヤシルーフ(小麦) ホワイトトルフ(小麦・乳)	サラダあぶら	27.1 g	
副菜 彩り野菜のサラダ				パプリカ キャベツ きゅうり		サラダあぶら	26.4 g	
その他 オレンジ				オレンジ				
13(金)	ホイコーローについて 知ろう	主食 ごはん			米		626 kcal	ホイコーローは、中華料理のひとつで、ぶた肉のみそ炒めのことです。漢字では、回す鍋の肉と書きます。一度調理したものを再び鍋に戻して調理するという意味があります。
主菜 エビシューマイ(2個)		えび たら		たまねぎ	パンこ てんぷん さとう こむぎこ	サラダあぶら	25.1 g	
副菜 回鍋肉(ホイコーロー)		ぶた肉 みそ (牡蠣)	にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ たけのこ		さとう てんぷん	サラダあぶら	19.8 g	
副菜 もずくスープ		とうふ たまご	もずく	にんじん こまつな しょうが ねぎ	てんぷん			
16(月)	えいよう 栄養 たっぷり さば そぼろ	主食 さばそぼろとたまごの二色丼(ごはん)			米		587 kcal	今日は、さば缶をほぐして炒め、そぼろにしました。さばの脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳のはたらきを活発にさせるのに役立つと言われています。勉強だけでなく、運動の時にも役に立ちます。
主菜 // (さばそぼろ)		さば		しょうが	さとう	サラダあぶら ごま	27.9 g	
主菜 // (いりたまご)		たまご			てんぷん さとう	サラダあぶら	17.9 g	
副菜 小松菜とえのきたけのおひたし		かつおぶし		こまつな もやし えのきたけ				
副菜 かぶと生揚げのみそ汁		なまあげ みそ	だしにほし	にんじん かぶのは かぶ ねぎ				
17(火)	はたけ にく 畑の肉 大豆	主食 チーズコーントースト		チーズ	パセリ とうもろこし	パン(小麦・乳) ドレッシング(大豆)	644 kcal	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が含まれています。その他、じょうぶな骨や歯を作るカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維も含まれています。小さな粒の中に、体を元気にするパワーがたくさん入っています。
主菜 ポークビーンズ		だいす ぶた肉		にんじん トマト たまねぎ	じゃがいも さとう	サラダあぶら	26.2 g	
副菜 こんにやくと海藻のサラダ		わかめ こんぶ		きゅうり だいこん	こんにやく		22.7 g	
その他 牛にゅう			牛にゅう					

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)

※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 あか	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
さかなく 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・ こごまな 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	たんぱく質 炭水化物 脂質

今日の献立のねらい

元気な体をつくる食事

※ 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	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
18(水)	小松菜について知ろう	主食 ごはん 主菜 子持ちカラフトシヤモフライ(1~3年1尾/4~6年2尾) 副菜 じゃがいものそぼろ煮 副菜 小松菜ともやしのごま酢和え その他 牛にゅう	だいず	カラフトシヤモ (りんご)	米 パンこ こむぎこ でんぷん	643 kcal 23.3 g 19.7 g	小松菜は一年に4~5回 収穫できるため、一年中食べられます。カルシウムとカロテン・鉄などが多く含まれる、緑黄色野菜です。成長期のみなさんが必要な栄養をとるため、給食には欠かせない食材です。
19(木)	しもつけいっぱい day	主食 ごはん 主菜 とり肉のねぎ塩焼き 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 その他 牛にゅう	とり肉	こんぶ	米 さとう	595 kcal 25.6 g 20.2 g	今日は「しもつけいっぱい day」です。国分寺地区で育てられたとり肉を使ったねぎ塩焼きに、下野市や栃木県でとれる食材をたくさん使った和え物とみそ汁です。味わいながら食べましょう。
20(金)	さわらについて知ろう	主食 ごはん 主菜 さわらのオイスターマヨ焼き 副菜 もやしの香味炒め 副菜 ワンタンスープ その他 牛にゅう	さわら (牡蠣)	にんじん しょうが たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく もやし	米 ドレッシング(大豆) サラダあぶら	641 kcal 25.8 g 24.1 g	さわらは、漢字で、魚へんに春と書きます。白身の魚でくせがないので、どんな味付けにも合います。今日は、オイスターソースを使ったソースをかけて焼きました。
23(月)	ぶた肉で疲労回復	主食 ごはん 主菜 ぶた肉と野菜のスタミナ炒め 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛にゅう	ぶた肉	にんじん ビーマン にら しょうが にんにく たまねぎ しめじ もやし	米 さとう	584 kcal 24.7 g 18.5 g	ぶた肉に多く含まれるビタミンB1は、疲れをとるのに役立つビタミンです。にらや、にんにくなどと一緒に食べると、効果が高まります。ぶた肉と野菜、どちらも残さず食べましょう。
24(火)	国体応援メニュー 平成28年 大会 岩手県	主食 じゃじゃめん(めん) " (肉みそ) " (錦糸たまご+きゅうり) 副菜 温野菜サラダ " (小袋和風ごまドレッシング) その他 チーズドック その他 牛にゅう	ぶた肉 みそ たまご	たけのこ ねぎ にんにく しょうが きゅうり ブロッコリー にんじん カリフラワー	うどん さとう でんぷん さとう でんぷん	646 kcal 27.2 g 25.0 g	「いちご一会とちぎ国体」にちなみ、過去に国体が開催された都道府県の料理が給食に登場します。第1回目は平成28年の開催地、岩手県の郷土料理「じゃじゃ麺」です。じゃじゃ麺は、平たい麺の上に肉みそときゅうりなどをのせた料理です。
25(水)	あじを味わおう	主食 ごはん 主菜 あじの香味焼き 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 根菜のごま汁 その他 牛にゅう	あじ	ひじき にんじん	米 こんにやく さとう	622 kcal 28.0 g 19.4 g	あじは、くせがない魚で、味がいいから「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のあるうろこがついているのが特徴です。
26(木)	トマトについて知ろう	主食 コッペパン とちおとめジャム 主菜 トマト入りスクランブルエッグ 副菜 大根とツナのサラダ 副菜 角切り野菜スープ その他 牛にゅう	ウィンナー たまご チーズ	トマト とうもろこし にんじん だいこん きゅうり	パン(小麦・乳) ジャム(いちご) でんぷん さとう	648 kcal 24.4 g 23.9 g	トマトをたくさん食べる国、イタリアには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトは緑から赤に熟していくうちに栄養が増えていくため、これを食べることで病気になるのを防ぐと考えたようです。
27(金)	キムタクごはんとは?	主食 キムタクごはん 主菜 生揚げの中華ソース 副菜 わかめとしめじのスープ その他 アセロラゼリー その他 牛にゅう	ぶた肉 なまあげ とり肉 みそ (牡蠣)	はくさいキムチ(りんご) たくあん ねぎ こまつな しょうが にんにく ねぎ わかめ	米 さとう でんぷん はるさめ	597 kcal 22.4 g 19.1 g	キムタクごはんは、長野県の学校栄養士が、もっと漬物を食べてほしいと考えて作った料理です。キムチの辛さと、たくあんの甘みがごはんにあい、たくあんの食感も楽しめる人気のまぜごはんです。
30(月)	国分寺小運動会 振替	主食 ごはん 主菜 揚げぎょうざ(2個) 主菜 四川風マーボー豆腐 副菜 パンサンスー その他 牛にゅう	ぶた肉 ぶた肉 とうふ みそ	にら キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく にんにく ねぎ	米 でんぷん さとう こむぎこ	657 kcal 26.1 g 23.5 g	パンサンスーは中国料理のひとつで、「パン」は「混ぜる」、「サン」は「3種類の材料」、「スー」は「千切り」という意味があります。味付けに酢を使っているため、酢の酸味が食欲を増し、疲れをとってくれるのに役立ちます。
31(火)	アーモンドについて知ろう	主食 モロフライバーガー(パン) 主菜 " (モロフライ) 副菜 アーモンドサラダ 副菜 ウィンナーと野菜のスープ その他 牛にゅう	モロ (大豆)	(りんご) パプリカ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	パン(小麦・乳) パンこ こむぎこ サラダあぶら	648 kcal 25.8 g 25.7 g	アーモンドには、ビタミンEや食物繊維が多く含まれています。ビタミンEは、動脈硬化や細胞の老化を予防するのに役立ちます。よくかんで食べましょう。