

4月

給食献立予定表

下野市立 国分寺給食センター【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
さかなにくと 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	こめ 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)	ビタミン・無機質 炭水化物 脂質

こんげつ こんだて
今月の献立のねらい
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(月)	進級 祝い 	主食 赤飯 ごま塩(小袋) 主菜 鶏肉のソテー香味ソースがけ 副菜 キャベツのごま和え 副菜 お祝いのすまし汁 その他 お祝いのデザートゼリー その他 牛乳	さきげ			米	ごま	679 29 27.8 2.9	入学・進級おめでとうございます。 今日から令和6年度の給食がスタート します。今日のメニューは、給食センター から皆さんへのお祝い献立です。今年も 一年間おいしい給食を作って、 勉強に運動に 励む皆さんを 応援します!
9(火)	春野菜を 味わおう 	主食 コーンピザトースト 副菜 こんにゃくのイタリアンサラダ 副菜 春野菜のスープ煮 その他 牛乳	ロースハム	チーズ	トマト にんにく マッシュルーム たまねぎ どう もろこし だいこん きゅうり にんじん	パン(小麦・乳)	サラダあぶら	612 28.8 22.6 2.9	はるやさい 春野菜とは、新じゃがいも・新たまねぎ・ はる 春キャベツなど、春に収穫できる、栄養 をたっぷりと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。
10(水)	旬を 味わおう にら 	主食 ごはん 主菜 たらのみそマヨ焼き 副菜 にらの和え物 副菜 五目汁 その他 牛乳	たら みそ		ねぎ しょうが	米	ドレッシング(大豆)	615 27.4 19.7 1.9	にらは、一年中スーパーなどで売られ ていますが、もっとおいしいのは、はる この季節のには、葉がやわらかく、香り が強いのが特徴です。今日はさっぱりと した和え物でいただきます。
11(木)	テジ プルコギ とは? 	主食 ごはん 主菜 テジプルコギ 副菜 ほうれん草ともやしのナムル 副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ その他 牛乳	ぶた肉		にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 とうもろこし	米	ごまあぶら ごま	616 26.9 22.0 2.0	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 味を付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 せんよう なべ つか ちょうり 専用の鍋を使って調理されることが多い そうです。
12(金)	人気の カレー ライス を 味わおう 	主食 ポークカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 キャベツとコーンのフレンチサラダ その他 チョコレートプリン その他 牛乳	ぶた肉		にんじん たまねぎ にんにく (ブルー) にんじん きゃべつ きゅうり どうもろこし	米 おおむぎ	サラダあぶら	707 20.1 23.5 2.9	給食センターの人気メニュー 【カレーライス】そのおいしさの秘密! ①野菜をじっくり炒めて甘み出す。 ②豚肉を赤ワインに漬けて柔らかく する。 ③は仕上げに、にんにくとしょうゆを合わ せたにんにく醤油を火力を上げた調理 釜のふちで少し焦がして香りづけをする ことです。
15(月)	モロ について 知ろう	主食 ごはん 主菜 モロのから揚げ 副菜 小松菜ののり和え 副菜 豚汁 その他 牛乳	モロ		しょうが にんにく こまつな にんじん もやし だしにぼし	米	サラダあぶら	586 25.0 16.7 1.9	モロは、栃木県でよく食べられている魚 です。くせもなくたん白なので、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。
16(火)	1年生の 給食 開始 	主食 はちみつパン 主菜 ハンバーグトマトデミグラスソース 副菜 大根と海藻サラダ 副菜 コンソメスープ その他 牛乳	ぶた肉 とり肉 だいず		トマト たまねぎ マッシュルーム わかめ こんぶ にんじん だいこん	パン(小麦・乳) はち みつ	サラダあぶら	680 28.5 23.5 3.3	今日から1年生の給食が始まります。 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。心を込めて、あいさ つができるといいですね。
17(水)	なまあげ について 知ろう 	主食 ごはん 主菜 肉シューマイ(1個) 副菜 パンサンスー 副菜 生揚げの中華炒め その他 牛乳	ぶた肉		たまねぎ しょうが にんじん もやし ほうれん草 なまあげ ぶた肉 みそ にんじん にら しょうが にんにく たまね ぎ たけのこ	米	サラダあぶら	655 26.7 22.2 1.7	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作 るのでずっしりと重く、豆腐のやわらかさ もあります。

4月

給食献立予定表

下野市立 国分寺給食センター【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

今月の献立のねらい
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	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)	一口メモ
			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 もとなる きいろ					
			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			
18(木)	のっぺい汁とは?	主食 ごはん 主菜 さばのみそ煮 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 のっぺい汁 その他 牛乳	さば みそ		にんじん もやし たくあん きゅうり		ごま		634	のっぺい汁は栃木県の郷土料理です。日本各地に似た料理が伝わっています。里いもやにんじん、こんにやく、ねぎなどをだし汁で煮て、しょうゆなどで味付けし、とろみを付けて作ります。
19(金)	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 ほうれん草とキャベツのからし和え 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉		しょうが たまねぎ	でんぶん	サラダあぶら		593	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。味わって食べましょう。
22(月)	まいにちで 毎日出る 牛乳	主食 おさかな丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしのおひたし 副菜 じゃがいもとたまねぎの豆乳みそ汁 その他 牛乳	まぐろ		しょうが えだまめ(大豆)	しらたき さとう	ごま こめあぶら		597	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。
23(火)	乳製品でカルシウム補給	主食 黒糖ロールパン 主菜 ポークビーンズ 副菜 チーズサラダ その他 甘夏ゼリー その他 牛乳	しろいんげんまめ ぶた肉		にんじん たまねぎ トマト	じゃがいも ブラウンルウ(小麦・牛肉・りんご) さとう	サラダあぶら		665	日本人はカルシウムが足りていません。今日の献立のように牛乳やチーズなどの乳製品を組み合わせてカルシウムをとるようにしましょう。そして、骨を強くするために、カルシウムの吸収を高めるビタミンDなどを一緒にとることや、運動をすることも大切です。
24(水)	ひじきの栄養	主食 ごはん 主菜 アジフライ 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳	あじ だいず		(りんご)	パンこ こむぎこ	サラダあぶら		629	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。
25(木)	しゅんを あじ 味わおう アスパラガス	主食 グリーンアスパラガスとベーコンのトマトスパゲティ(麺) // (ソース) 主菜 オムレツ 副菜 大根とツナのサラダ その他 牛乳	ベーコン	チーズ	にんじん トマト グリーンアスパラガス にんにく たまねぎ	さとう	オリーブオイル		642	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、疲れをとるのにも効果があります。春先に出てくるのが一番 栄養価が高いそうです。残さず食べて午後の授業もがんばりましょう。
26(金)	こまつな 小松菜について 知ろう	主食 たけのごはん(ごはん) // (具) 主菜 さわらの西京焼き 副菜 小松菜と豆腐のすまし汁 その他 牛乳	とり肉 あぶらあげ		にんじん たけのこ さやいんげん	さとう			586	育てる期間が短く、種まきをしてから気温が高いつきだとして約1か月程度で収穫できる小松菜は、給食でもよく登場するおいしい野菜です。小松菜のカルシウム量は野菜の中でもトップクラスです。しっかり食べましょう!
30(火)	はる 春 キャベツを あじ 味わおう	主食 フィッシュバーガー(コッパン横スライス) 主菜 // (白身魚フライ) // (小袋タルタルソース) 副菜 春キャベツとハムのサラダ 副菜 角切り野菜スープ その他 牛乳	ほき だいず			パン(小麦・乳)	サラダあぶら		641	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。巻きがふつくとしていてやわらかく、葉がみずみずしいのが特徴です。今日は、ハムと一緒に手作りドレッシングでサラダにしました。