

3月 給食献立予定表

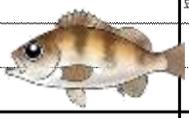
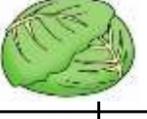
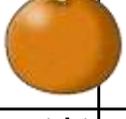
下野市立 石橋中学校

※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 体の組織をつくる あか		おもに 体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂

今月の献立のわらい
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	今日の給食のわらい	献立	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
11(金)	しゅっせうお出世魚ぶりについて知ろう 	主食 ご飯 主菜 ぶりと大根のうま煮 副菜 小松菜ともやしの磯香和え 副菜 豆腐となめこのみそ汁 その他 牛乳					米	サラダ油	902 kcal 38.3 g 29.1 g	成長するにしたがって呼び名が変わる魚を「出世魚」といいます。小さいうちは「いなだ」や「はまち」と呼ばれ、大きくなるにつれて「わらさ」「ぶり」になります。一般的なぶり大根は、ぶりと大根を煮つけたものですが、給食では下味をつけて揚げたぶりを、じっくり煮た大根と合わせて作っています。
14(月)	春を告げる魚めばる 	主食 ご飯 主菜 めばるの照り焼き 副菜 もやしと豚肉の炒め物 副菜 根菜のごま汁 その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳					米	砂糖 でんぷん サラダ油	842 kcal 36.1 g 21.4 g	めばるは、大きな目が張り出して見えることから、「めばる」と呼ばれるようになったそうです。また、春の初め頃にとれる代表的な魚でもあるため、「春告魚(はるつげうお)」とも呼ばれています。
15(火)	高根沢町とのコラボ給食 	高根沢焼きちゃんぽん " (いかトッピング) 主菜 春巻き 副菜 チンゲン菜と豆腐のスープ その他 牛乳					中華麺 サラダ油	サラダ油	756 kcal 33.0 g 34.4 g	1月の給食週間には、福島県の石川中学校とコラボしましたが、今回は栃木県高根沢町とのコラボで「高根沢焼きちゃんぽん」をお届けします。2015年に地元の高根沢高校と大手コンビニが共同開発した料理が「高根沢焼きちゃんぽん」として町内の飲食店に広がりました。今日は高根沢町学校給食センターのレシピで実施します。高根沢町では下野市の人気メニュー「和風ビビンバ」を交換実施しています。
16(水)	2年生が家庭で考えた献立	主食 ご飯 主菜 下野市産鶏肉の黒酢炒め 副菜 ポテトサラダ その他 豆腐とわかめのみそ汁 その他 牛乳					米	サラダ油 ドレッシング(大豆)	927 kcal 32.1 g 29.8 g	今日は2年生の代表作品です。献立のテーマは「一日を元気に過ごせて成長に必要な栄養素を補えるメニュー」下野市産のおいしい鶏肉を黒酢で炒めた料理です。いろいろな食材をバランスよく使い、味付けなどのバランスもいいですね。
17(木)	春野菜について知ろう 	とちおとめクリームサンド(食パン) " (とちおとめクリーム) 主菜 カレイのムニエル 副菜 春野菜のスープ煮 その他 牛乳					パン(小麦・乳)	クリーム オリーブオイル	841 kcal 35.1 g 29.2 g	春の野菜は鮮やかな緑色をしているものが多く、新芽や芽吹きが香りが春の訪れを感じさせてくれます。今日はそんな春野菜をたっぷり使ったスープ煮です。柔らかい春のかぶや春キャベツを使っています。春野菜の味と香りを楽しんでください。
18(金)	しもつけいっぱいday 	主食 ご飯 主菜 ハンバーグねぎソース 副菜 ほうれん草とかんぴょうのごまみそ和え 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳					米	サラダ油 ごま油	872 kcal 37.1 g 25.3 g	毎月19日は食育の日です。今月は「はちよつと早い「しもつけいっぱいday」」。郷土の恵みをおいしくいただきます。ハンバーグの豚肉、牛肉、玉ねぎ、ねぎ、ほうれん草、かんぴょう、もやし、たまご、にら、米、牛乳が地場産物の予定です。
22(火)	ビタミンCたっぷり甘夏 	主食 じゃこ混ぜご飯 主菜 厚焼きたまご 副菜 肉じゃが その他 甘夏 その他 牛乳					米 砂糖 砂糖 でんぷん (小型)	ごま サラダ油 サラダ油	798 kcal 29.8 g 18.5 g	甘夏は、大分県の果樹園で夏みかんの突然変異種として見つかったみかんです。夏みかんよりも酸味が少ないことから「甘夏」と呼ばれています。歯ごたえのあるみずみずしい果肉が特徴で、ほのかな苦味とスッキリした甘み、酸味のある昔ながらの甘夏は、春が旬のかんきつ類です。
23(水)	春雨について知ろう 	主食 ご飯 主菜 いかのチリソース 副菜 バンサンスー 副菜 野菜と豆腐の中華風スープ その他 いちごゼリー その他 牛乳					米	サラダ油 ごま油 ごま油	826 kcal 30.8 g 20.8 g	春雨は、緑豆(りよくとう)という豆からとり出したでんぷんから作られます。漢字で書くと、季節の「春」に「雨」と書きます。春に降る、弱い雨のように細いことから、この名前がついたということです。今日で今年度の給食も終わります。また4月の給食でお会いしましょう。