

4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 |
| 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 |
| 11(月) | 入学 進級祝 | 献立 | | | |
| | | 主食 赤飯 | ささげ | | 米 もち米 |
| | | ごま塩 | | | ごま |
| | | 主菜 鶏肉のごまみそ焼き | 鶏肉 みそ | しょうが | ごま |
| | | 副菜 小松菜ともやしのおひたし | かつお節 | 小松菜 にんじん もやし | |
| | | 副菜 湯波(ゆば)のすまし汁 | だしかつお節 ゆば(大豆) 豆腐 | にんじん ほうれん草 ねぎ | 花魁(小麦) |
| | | その他 牛乳 | | | 牛乳 |
| 12(火) | 石橋中 自慢の カレーを どうぞ | 献立 | | | |
| | | 主食 ポークカレーライス(麦ご飯) | | | 米 大麦 |
| | | 主菜 // (ポークカレー) | 豚肉 | 脱脂粉乳 にんじん | じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・ごま・りんご・バナナ) サラダ油 |
| | | 副菜 手作り福神漬け | | 大根 きゅうり れんこん しょうが | 砂糖 |
| | | その他 フルーツ和え | | みかん パイナップル 桃 いちご | 砂糖 |
| | | その他 牛乳 | | | 牛乳 |
| 13(水) | ひじきに ついて 知ろう | 献立 | | | |
| | | 主食 ご飯 | | | 米 |
| | | 主菜 いわしのしょうが煮 | いわし | しょうが | 砂糖 |
| | | 副菜 大豆とひじきの炒め煮 | 大豆 油揚げ だしかつお節 | ひじき にんじん さやいんげん | こんにやく 砂糖 サラダ油 |
| | | 副菜 豚汁 | 豚肉 だしかつお節 豆腐 みそ | にんじん ごぼう 大根 ねぎ | じゃがいも サラダ油 |
| | | その他 牛乳 | | | 牛乳 |
| 14(木) | ポタージュ を 味わおう | 献立 | | | |
| | | 主食 はちみつパン | | | パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖 |
| | | 主菜 ハンバーグトマトマッシュルームソース | 豚肉 鶏肉 大豆 | にんじん トマト 玉ねぎ マッシュルーム しょうが(りんご) | 砂糖 サラダ油 |
| | | 副菜 大根のマリネ | | にんじん 大根 きゅうり | 砂糖 サラダ油 |
| | | 副菜 コーンポタージュ | | 牛乳 バセリ 玉ねぎ どうもろこし | ホワイトルウ(小麦・乳) バター |
| | | その他 牛乳 | | | 牛乳 |
| 15(金) | 豆腐の 栄養が 凝縮! 生揚げ | 献立 | | | |
| | | 主食 ご飯 | | | 米 |
| | | 主菜 ポークシューマイ(3個) | 豚肉 | 玉ねぎ しょうが | パン粉 たらこ 砂糖 小麦粉 |
| | | 主菜 生揚げのマーボー炒め | 豚肉 生揚げ みそ | しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ 枝豆(大豆) | 砂糖 たらこ サラダ油 |
| | | 副菜 きゅうりの中華和え | | にんじん きゅうり もやし | 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま |
| | | その他 牛乳 | | | 牛乳 |
| 18(月) | 柔らかい 春かぶの 季節です | 献立 | | | |
| | | 主食 黒糖ロールパン | | | パン(小麦・乳) 黒砂糖 |
| | | チーズクリーム | | チーズ | |
| | | 主菜 豆とミートボールのトマト煮 | 赤いんげん豆 ひよこ豆 豚肉 鶏肉 大豆 | にんじん トマト 玉ねぎ しょうが にんにく(りんご) | じゃがいも たらこ 砂糖 サラダ油 |
| | | 副菜 春野菜のサラダ | アスパラガス かぶの葉 にんじん | キャベツ かぶ | サラダ油 |
| | | その他 牛乳 | | | 牛乳 |

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 | 献立 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 一口メモ |
|-------|---------------------------|---|----------|--------|--------|---|
| 11(月) | 入学 進級祝 | 赤飯 ごま塩 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜ともやしのおひたし 湯波(ゆば)のすまし汁 牛乳 | 788 kcal | 34.5 g | 24.1 g | 令和4年度が始まりました。今年度も給食をしっかり食べて、元気にがんばりましょう。新一年生のみなさんご入学、在校生のみなさん進級おめでとうございます。お祝いごとのときに食べるものといえば「赤飯」です。赤い色には、邪気(じゃき)をはらうという意味が含まれているそうです。 |
| 12(火) | 石橋中 自慢の カレーを どうぞ | ポークカレーライス(麦ご飯) // (ポークカレー) 手作り福神漬け フルーツ和え 牛乳 | 930 kcal | 26.6 g | 21.4 g | 石橋中の給食でベスト3に入る人気メニューのカレーです。おいしさの秘密は、たっぷりの野菜をじっくり炒めて甘みを出したり、豚肉を赤ワインでマリネして柔らかくしたり、調味料やルウやスパイスなどの工夫によります。小学校のカレーよりほんの少しだけ辛いかな? |
| 13(水) | ひじきに ついて 知ろう | ご飯 いわしのしょうが煮 大豆とひじきの炒め煮 豚汁 牛乳 | 811 kcal | 32.2 g | 19.6 g | ひじきは3月から5月にかけて収穫されます。細長い茎の部分と、葉や芽のように出ている部分を分けて、乾燥したものが出回ります。今日のひじきの炒め煮は、芽の部分を使っていて、芽ひじきや米ひじきと呼ばれています。料理するときはたっぷりの水に20~30分つけて戻し、ざるに上げてよく洗ってから水を切って使います。 |
| 14(木) | ポタージュ を 味わおう | はちみつパン ハンバーグトマトマッシュルームソース 大根のマリネ コーンポタージュ 牛乳 | 864 kcal | 33.3 g | 29.1 g | ポタージュは、フランス語でスープ全部を指す言葉です。日本では、とろみのついたスープのことをポタージュと呼んでいます。今日はどうもろこしを使ったコーンポタージュです。どうもろこしの甘くてとろっとした食感を味わってください。 |
| 15(金) | 豆腐の 栄養が 凝縮! 生揚げ | ご飯 ポークシューマイ(3個) 生揚げのマーボー炒め きゅうりの中華和え 牛乳 | 891 kcal | 35.7 g | 28.2 g | 生揚げは、水切りした豆腐を厚めに切り油で揚げたものです。油揚げとは違い、中が豆腐の状態を保つようになっているため生揚げという名前になりました。水分が少ない分、豆腐よりたんぱく質やカルシウム、鉄分などが効率よくとれるため、成長期の中学生にはぜひ食べてほしい食材です。 |
| 18(月) | 柔らかい 春かぶの 季節です | 黒糖ロールパン チーズクリーム 豆とミートボールのトマト煮 春野菜のサラダ 牛乳 | 825 kcal | 30.9 g | 26.0 g | 春のかぶが出回る季節です。一年中出荷されているかぶですが、旬は春と秋の2回あります。春かぶはやわらかく、秋かぶは甘味が強くなるのが特徴です。今日はやわらかい春かぶをサラダでいただきます。かぶは、葉の部分も栄養豊富なので、いっしょに料理するようにしましょう。 |

入学・進級おめでとうございます!



新学期がスタートしました。勉強に部活にと忙しい日が続きます。特に1年生は、新しい環境に慣れるまでが大変な時期ですね。
朝食をしっかり食べてから登校し、夜は早めに休むことで、一日も早く中学校生活のリズムを作れるようにしましょう。




保護者のみなさまへお願い

- ・新たに食物アレルギーを発症した場合は、学校にご相談ください。
- ・病気やその他の理由で、給食を10日以上食べないことが見込まれる場合は、あらかじめ担任までお申し出ください。給食を停止した分の給食費を返金します。
- ・給食費は、学校集金といっしょに毎月6日に引き落としになりますので、ご準備をお願いします。

4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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 日曜 | 今日の給食のねらい | 献立 | | | | ギ-たんぱく質 | 一口メモ | | | |
| 19(火) | しもつけ いっぱい day  | 主食 ご飯 | | | | 米 | 833 kcal 35.7 g 26.2 g 毎月19日は「食育の日」です。下野市の給食では「しもつけいっぱいday」として、下野市や栃木県の食材を使った給食が登場します。今月は、米・豚肉・かんぴょう・もやし・鶏卵・みそ・牛乳を、下野市・栃木県産を使用予定です。 | | | |
| | | 主菜 豚肉のしょうが炒め | 豚肉 | | | しょうが 玉ねぎ | | サラダ油 | | |
| | | 副菜 ほうれん草とじゃこの和え物 | | ちりめんじゃこ | ほうれん草 | もやし えのきたけ | | ごま | | |
| | | 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 | だしかつお節 鶏卵 豆腐 みそ | | にんじん | かんぴょう ねぎ | | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 20(水) | 旬の魚を 味わおう あじ  | 主食 ご飯 | | | | 米 | 806 kcal 30.1 g 20.4 g 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るくらいです。目が大きく、尾びれのところに「せいご」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。今日は、アジをフライでいただきます。 | | | |
| | | 主菜 アジフライ | あじ (大豆) | | | (りんご) | | パン粉 小麦粉 | サラダ油 | |
| | | 副菜 切昆布煮 | 油揚げ さつま揚げ だしかつお節 | 昆布 | にんじん | | | 砂糖 しらたき | サラダ油 | |
| | | 副菜 実だくさんみそ汁 | だしかつお節 豆腐 みそ | | にんじん 小松菜 | ごぼう ねぎ | | じゃがいも | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 21(木) | チンゲン 菜に ついて 知ろう  | 主食 和風ビビンバ丼(ご飯) | | | | 米 | 815 kcal 30.0 g 23.4 g チンゲン菜は日本で一番知られている中国野菜です。シャキシャキとした歯ごたえがあり、くせがないので食べやすく、炒め物や和え物などいろいろな料理に合います。今日は、チンゲンサイの歯ごたえが楽しめる和え物です。 | | | |
| | | 主菜 // (具) | 豚肉 油揚げ | | | | | にんにく しょうが ごぼう しいたけ | しらたき 砂糖 | サラダ油 ごま |
| | | 副菜 チンゲン菜ともやしのナムル | | | にんじん | チンゲン菜 もやし | | | ごま油 | |
| | | 副菜 ワンタンスープ | 鶏肉 | | にんじん いら | えのきたけ ねぎ | | ワンタン | サラダ油 | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 22(金) | ビタミンC たっぷり 甘夏  | 主食 ご飯 | | | | 米 | 836 kcal 34.2 g 19.5 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。 | | | |
| | | 主菜 さばのカレーじゃようゆ焼き | さば | | | | | 砂糖 | | |
| | | 副菜 切干大根の煮つけ | さつま揚げ 油揚げ だしかつお節 | | にんじん | 切り干し大根 しいたけ | | 砂糖 | サラダ油 | |
| | | 副菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | だしかつお節 みそ | わかめ | にんじん | 玉ねぎ | | じゃがいも | | |
| | | その他 甘夏 | | | | 甘夏 | | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 25(月) | 日本一! とちぎの いちご とちおとめ  | 主食 とちおとめクリームサンド(食パン) // (とちおとめクリーム) | | | | | パン(小麦・乳) | | | |
| | | 主菜 春野菜のスープ煮 | 鶏肉 | | にんじん かぶの葉 ブロッコリー | 玉ねぎ キャベツ かぶ | | | | |
| | | 副菜 ツナときのこのサラダ | まぐろ | | にんじん | きゅうり しめじ | 砂糖 | サラダ油 | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | | | | | | | いちごの生産量全国一を誇る栃木県。1996年に県の農業試験場で生まれた「とちおとめ」は、栃木県を代表するいちごです。ツヤツヤとした鮮やかな赤い色で、果肉は柔らかく果汁たっぷりのジューシーな味わいが魅力です。今日はとちおとめ果汁をたっぷり使ったクリームを、県産小麦の食パンにサンドしていただきます。 | | |
| 26(火) | 牛乳が 毎日登場 する理由  | 主食 ご飯 | | | | 米 | 889 kcal 34.3 g 21.8 g 給食では毎日牛乳が出ています。それは、牛乳に含まれるカルシウムやたんぱく質が、成長期の皆さんにとってはとても重要だからです。給食では1回で450mgのカルシウムがとれるように献立を立てていますが、そのうち約半分は1本分の牛乳によるものです。 | | | |
| | | 主菜 いかのから揚げ(2個) | いか | | | しょうが にんにく | | でんぷん | サラダ油 | |
| | | 副菜 小松菜とかんぴょうのごまみそ和え | みそ | | 小松菜 にんじん | かんぴょう もやし | | 砂糖 | ごま | |
| | | 副菜 肉じゃが | 豚肉 | | にんじん さやいんげん | 玉ねぎ | | じゃがいも 砂糖 しらたき | サラダ油 | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 27(水) | 旬を 味わおう たけのこ  | 主食 たけのご飯 | 鶏肉 油揚げ | | にんじん | たけのこ しいたけ | 米 砂糖 | サラダ油 | | |
| | | 主菜 さわらの西京焼き | さわら みそ | | | | | | | |
| | | 副菜 キャベツともやしのごま和え | | | ほうれん草 | キャベツ もやし | 砂糖 | ごま | | |
| | | 副菜 野菜と豆腐のすまし汁 | だしかつお節 かまぼ こ 豆腐 | | にんじん 小松菜 | えのきたけ | | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | | | | | | | たけのこは春にとれるので、生で食べられるのはこの時期だけです。普段、食べているたけのこは、水煮などに加工されています。今日は、生のたけのこを洗い、米ぬかを使って下ゆでし、たけのご飯にしました。今しか味わうことのできない、生のたけのこの香りと歯ごたえを味わいましょう。 | | |
| 28(木) | 旬を 味わおう アスパラ ガス  | 主食 アスパラとベーコンのトマトスパゲティ(麺) // (ソース) | | | | | スパゲティ | パスタオイル(乳) | | |
| | | 主菜 プレーンオムレツ | 鶏卵 (大豆) | | | | でんぷん | サラダ油 | | |
| | | 副菜 キャベツとコーンのサラダ | | | | キャベツ きゅうり と うもろこし | | サラダ油 | | |
| | | その他 アセロラゼリー | | | | アセロラ | 砂糖 | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | | | | | | | アスパラの名前の由来は、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、体内の新陳代謝を活発にし、疲れをとるのにも役立ちます。春先に出るものが一番栄養価が高いそうです。しっかり食べて午後の授業もがんばりましょう。 | | |

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。