

5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

今月の献立のねらい
成長期の食事

※ 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	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
2(月)	こどもの日行事食	主食 ご飯					米		838 kcal 37.8 g 18.3 g	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、家系がとだえない、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 だしかつお節		さやいんげん	しょうが にんにく ねぎ	米粉 砂糖 てんぷん	サラダ油 ごま油		
		副菜 もやしときゅうりのたくあん和え	まぐろ節		にんじん	たくあん もやし きゅうり		ごま		
		副菜 若竹汁(わかたけじる)	かまぼこ だしかつお節 豆腐	わかめ	にんじん	たけのこ				
		その他 柏もち	あずき					上新粉 砂糖		
6(金)	もずくについて知ろう	主食 ご飯					米		825 kcal 32.3 g 21.6 g	もずくは、わかめや昆布と同じ海そうの仲間です。酢の物として食べることが多いですが、海藻なので汁物にしてもおいしいです。今日は野菜やたまごといっしょに中華風のスープにしました。
		主菜 エビシューマイ(3個)	えび たら			玉ねぎ	パン粉 てんぷん 砂糖 小麦粉	サラダ油		
		副菜 回鍋肉(ホイコーロー)	豚肉 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	砂糖 てんぷん	サラダ油		
		副菜 もずくとたまごのスープ	豆腐 鶏卵	もずく	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ	てんぷん			
		その他 牛乳		牛乳						
9(月)	はちじゅうはちや八十八夜行事食	主食 抹茶(まっちゃ)トースト		練乳		抹茶	食パン(小麦・乳)	バター	812 kcal 33.0 g 27.5 g	今年の八十八夜は5月2日でした。八十八夜は、立春(りっしゅん)から数えて88日目のことをいい、新しいお茶が収穫される季節です。♪夏も近づくと八十八夜、と茶つみををうたった歌もありますね。ちょっと遅くなってしまいましたが、今日は抹茶と練乳、バターを合わせたトーストをいただきます。
		主菜 ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも フラウンルー(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) 砂糖	サラダ油		
		副菜 こんにやくと海藻のサラダ		わかめ 昆布		きゅうり 大根	こんにやく ドレッシング(りんご・レモン)			
		その他 牛乳		牛乳						
10(火)	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(ご飯)					米		811 kcal 36.2 g 23.5 g	さばの栄養が丸ごととれるのが、さば缶です。今日は、さば缶をほぐして食べやすく味付けし、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、脳神経の発達に役立つ成分です。
		主菜 // (さばそぼろ)	さば			しょうが	砂糖	サラダ油 ごま		
		主菜 // (いりたまご)	鶏卵				砂糖	サラダ油		
		副菜 小松菜とえのきたけのおひたし	かつお節		小松菜	もやし えのきたけ				
		副菜 かぶと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん かぶの葉	かぶ ねぎ				
その他 牛乳		牛乳								
11(水)	甘みたっぷり新玉ねぎ	主食 ご飯					米		917 kcal 35.4 g 29.8 g	一年中出回っている玉ねぎは、収穫後コンテナなどに保管し乾燥させてから出荷されています。一方、今の時期に出回る新玉ねぎは、乾燥させずにすぐ出荷するため、水分を多く含み、辛味より甘味が強く感じられるのが特徴です。今日はみそ汁で新玉ねぎのみずみずしさを味わいましょう。
		主菜 焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			ねぎ しょうが	てんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え		ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ 梅(りんご)				
		副菜 新玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	にんじん さやえんどう	玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
12(木)	本場中国の麻婆豆腐を味わおう	主食 ご飯					米		886 kcal 37.1 g 28.2 g	今日は人気メニューのひとつ四川麻婆豆腐です。麻婆豆腐の本場、中国・四川省では、ご飯の上に麻婆豆腐をのせて食べるそうです。ご飯にかけることによって辛さが和らぎ、食べやすくなるためです。給食では本場の辛さより控えめにしています。作り方は全く同じです。
		主菜 四川風麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ			にんにく ねぎ	砂糖 てんぷん	サラダ油		
		副菜 バンサンスー	ベーコン 鶏卵		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖 てんぷん	ごま油 ごま		
		その他 オレンジ(2切)				オレンジ				
		その他 牛乳		牛乳						
13(金)	<p>地区春季大会 ※給食はありません</p> <p>いよいよ地区大会。日頃の練習の成果が発揮できるよう、当日までの食事にも気を付けましょう。主食・主菜・副菜に果物や乳製品などをそろえた食事が基本になりますが、特に前日に大切なポイントは、試合のエネルギー源となる主食をしっかり食べておくことです。消化に時間がかかる揚げ物や生ものは避け、試合当日の朝食は、試合開始から逆算して3時間前には済ませておきましょう。</p>									
16(月)	みずみずしい新じゃがを味わおう	主食 食パン					パン(小麦・乳)		825 kcal 35.3 g 28.1 g	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、新じゃがが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、新じゃがが皮がとてみずみずしいのが特徴です。今日は新じゃがをサラダでいただきます。ポテトサラダとはまた違った味わいを楽しんでください。
		主菜 チョコクリーム					チョコクリーム(乳)			
		主菜 さけのムニエル	さけ		パセリ		小麦粉	バター サラダ油		
		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	サラダ油		
		副菜 千切り野菜スープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	セロリ キャベツ 玉ねぎ				
その他 牛乳		牛乳								
17(火)	小松菜について知ろう	主食 ご飯					米		889 kcal 31.5 g 24.9 g	小松菜は成長が早く、一年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。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、給食には欠かすことができない定番の野菜です。今日のような和え物のほかに、炒め物などにも使います。
		主菜 子持ちカラフトシヤモフライ(3尾)	大豆	カラフトシヤモ		(りんご)	パン粉 小麦粉 てんぷん	サラダ油		
		副菜 じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	こんにやく じゃがいも 砂糖 てんぷん			
		副菜 小松菜ともやしのごま酢和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
18(水)	朝食レシピ優秀作品(国分寺小)	主食 ご飯					米		858 kcal 29.8 g 22.0 g	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、国分寺小代表作品の「かんぴょうとツナのつくだ煮」です。下ゆでしたかんぴょうをだし汁としょうゆ、砂糖、みりんを煮付けてツナフレークを合わせました。ご飯との相性がよく作り置きができるおかずです。
		主菜 厚焼きたまご	鶏卵				砂糖 てんぷん	サラダ油		
		副菜 かんぴょうとツナのつくだ煮	まぐろ だしかつお節			かんぴょう	砂糖			
		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	こんにやく じゃがいも	サラダ油		
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖 てんぷん			
その他 牛乳		牛乳								

5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ギーです					
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

今月の献立のねらい
成長期の食事

※ 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	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
19(木)	しもつけ いっぱい day 	主食 ご飯					米		816 kcal 33.7 g 25.4 g	毎月19日は食育の日「しもつけいっぱいday」です。下野市や栃木県で採れた農作物を味わいましょう。国分寺地区で育てられた地鶏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。
		主菜 鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			しょうが にんにく ねぎ	砂糖	ごま ごま油		
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり				
		副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁	だしかつお節 豆腐 みそ 鶏卵		にんじん 小松菜	かんぴょう				
		その他 牛乳		牛乳						
20(金)	さわらに ついて 知ろう 	主食 ご飯					米		869 kcal 32.9 g 30.1 g	漢字では、魚へんに「春」と書くさわら。くせのない白身の魚で、どんな味付けにも合います。給食では、西京焼きで登場することが多いですね。今日は、オイスターソースを使った中華風のソースをかけて焼きました。
		主菜 さわらのオイスターマヨ焼き	さわら (牡蠣)		にんじん	しょうが 玉ねぎ		ドレッシング(大豆)		
		副菜 もやしの香味炒め			チンゲン菜	しょうが にんにく もやし		サラダ油		
		副菜 ワンタンスープ	豚肉		にんじん ほうれん草	ねぎ	ワンタン(小麦)	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
23(月)	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)					パン(小麦・乳)		797 kcal 31.7 g 30.2 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には抗酸化作用があり、体内の脂質の酸化を防ぎ体を守るのに役立つとされています。ローストしたものをそのまま食べるほかに、今日のようにサラダのトッピングやお菓子の材料としても使われています。
		主菜 // (モロフライ)	モロ (大豆)			(りんご)	パン粉 小麦粉	サラダ油		
		副菜 アーモンドサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダ油 アーモンド		
		副菜 ウインナーと野菜のスープ	ウインナー		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
24(火)	手作り 福神漬け を 味わおう 	主食 チキンカレーライス(麦ご飯)					米 大麦		954 kcal 31.4 g 25.4 g	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、しょうがなどを細かく刻み、しょうゆ、砂糖、みりんで作ったタレに漬けて作ります。今日は給食室で手作りした、やさしい味つけの福神漬けです。
		主菜 // (チキンカレー)	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも カレールー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま)	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 ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん バイナップル もも	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
25(水)	キムタク ご飯 とは? 	主食 キムタクご飯	豚肉			白菜キムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダ油 ごま油	808 kcal 31.6 g 27.3 g	キムタクご飯は給食が発祥の料理で、長野県の学校栄養士がもって漬物食べてほしいと考えて生まれました。キムチの辛さやたくあんの食感が絶妙にご飯に合うことから、石橋中で大人気のまぜご飯です。
		主菜 生揚げの中華ソース	生揚げ 鶏肉 みそ (牡蠣)		小松菜	しょうが にんにく ねぎ	砂糖 てんぷん	ごま油		
		副菜 わかめとしめじのスープ	わかめ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ	はるさめ	ごま		
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳						
26(木)	とちぎ国 体 応援 メニュー 平成28 年大会 岩手県 	主食 じゃじゃ麺(麺)					うどん		730 kcal 30.0 g 27.4 g	今年の10月に開催される「いちご一会とちぎ国体」にちなんで、今月から今までの過去の開催都道府県の郷土料理が給食に登場します。今回は平成28年大会の開催地岩手県から「じゃじゃ麺」をお届けします。じゃじゃ麺は、うどん状の麺の上に、炒めた肉みそと刻んだきゅうりやねぎをのせた料理で、中華料理のジャーチャー麺を参考に、盛岡市の屋台で作られたのが始まりとされています。
		主菜 // (肉みそ)	豚肉 みそ			しょうが にんにく たくのこ ねぎ	砂糖 てんぷん	サラダ油 ごま油		
		主菜 // (錦系たまご+きゅうり)	鶏卵			きゅうり	砂糖 てんぷん	サラダ油		
		副菜 温野菜サラダ			チンゲン菜 にんじん パプリカ	キャベツ				
		副菜 // (小袋和風ごまドレッシング)						ドレッシング(ごま)		
		その他 チーズドック	鶏卵	チーズ 脱脂粉乳			砂糖 小麦粉	サラダ油		
その他 牛乳		牛乳								
27(金)	ひじきに ついて 知ろう 	主食 ご飯					米		836 kcal 36.0 g 23.0 g	ひじきといえば鉄分豊富というイメージがあります。実際に、少し前の家庭科の教科書にも鉄の数値が高く書かれていました。でも最近では鉄に関してはそれほどでもないということが分かっています。とはいえカルシウムや食物繊維など、他の栄養は豊富に含まれていますよ。ただ、とりすぎに注意しなければならない成分もありますので、毎日のようにたくさん食べ続けるのはやめましょう。
		主菜 あじの香味焼き	あじ			ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油		
		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		こんにゃく 砂糖	サラダ油		
		副菜 根菜のごま汁	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	ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
30(月)	スペシャ ル かんぴょう づくし 献立 	主食 ご飯					米		851 kcal 35.2 g 32.2 g	県外の人に「知っているかんぴょう料理は？」ときくと、寿司くらいか思い浮かばない人が多いようです。かんぴょう生産日本一の栃木では、かんぴょうをさまざまな料理で味わっています。県外の人にも食べ方を知ってほしいですね。今日はすべてのおかずにかんぴょうが使われていますが、それぞれに違ったかんぴょうの魅力を見えてくる献立です。
		主菜 かんぴょうハンバーグ和風にソース	牛肉 豚肉 鶏卵	牛乳	にら	かんぴょう 玉ねぎ にんにく しょうが	パン粉(小麦) 砂糖 てんぷん	ごま油		
		主菜 かんぴょうチップスとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	パプリカ フロコ リー	かんぴょう きゅうり	米粉	サラダ油		
		副菜 かんぴょうのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん ほうれん草	かんぴょう ごぼう ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						