



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

エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)
脂質 (g)
塩分 (g)

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。

一口メモ

日曜	今日の給食のねらい	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
1(水)	こどもの日行事食	主食 ご飯 主菜 いなだの薬味ソースかけ 副菜 もやしときゅうりのおひたし 副菜 わかたけじる 若竹汁 その他 ミニ柏もち その他 牛乳	いなだ だしかつお節		さやいんげん	にんにく ねぎ	米粉 砂糖 てんぷん	サラダ油 ごま油	907	35.2	28.5	2.6	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、新しい芽が出ないと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。
2(木)	はちじゅうはちや八十八夜行事食	主食 ごまわかめご飯 主菜 ちくわの抹茶揚げ(2本) 副菜 小松菜とツナの和え物 副菜 玉ねぎと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	ちくわ	わかめ	抹茶		米粉 砂糖	サラダ油 ごま	823	28	23.9	3.5	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。今日はちくわの衣に抹茶を入れ色鮮やかなお茶の色に仕上げました。
7(火)	もずくについて知ろう	主食 ご飯 主菜 焼き餃子(2個) 副菜 回鍋肉(ホイコーロー) 副菜 もずくとたまごのスープ その他 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆		にら	玉ねぎ しょうが キャベツ	小麦粉 てんぷん 砂糖	サラダ油	810	30.8	21	2.6	もずくは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。もずく酢など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、沖縄産のもずくを野菜やたまごといっしょに中華風のスープにしました。
8(水)	乳製品でカルシウムをとろう	主食 チキンカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (チキンカレー) 副菜 大根とハムのサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ (ブルー)	じゃがいも カレールー (小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ・ココナツ)	サラダ油	958	32	28.8	3	牛乳や乳製品のカルシウムは、吸収率が高いのが特長です。1日に必要なカルシウムは中学生男子1000mg女子800mgです。牛乳・乳製品を中心にいろいろな食品を組み合わせてとるようにしましょう。
9(木)	みずみずしい新じゃがを味わおう	主食 食パン 主菜 とちおとめジャム 主菜 たららの香草パン粉焼き 副菜 新じゃがとアスパラガスのサラダ 副菜 千切り野菜スープ その他 牛乳	たらら	チーズ	バジル	にんにく	パン(小麦・乳)	ジャム(いちご)	756	34.1	22.9	3.6	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。今日は新じゃがをサラダでいただきます。
10(金)	いかを食べよう	主食 ご飯 主菜 いかのチリソース 副菜 小松菜ともやしのナムル 副菜 ワンタンスープ その他 牛乳	いか		にんにく しょうが ねぎ	てんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	830	32.4	22.1	2.8	古くから日本人に好まれているいか。北海道のいかめしや福島県のいかにんじん、佐賀県呼子(よぶこ)のいか料理など各地に伝わっています。いかに良質なたんぱく質が多く含まれ、脂質が少なくさっぱりしているため、油を使った料理とも相性が良いです。今日はいかをチリソースで和えた料理です。	
13(月)	チリコンカンについて知ろう	主食 ガーリックトースト 主菜 チリコンカン 副菜 海藻サラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	豚肉 牛肉 大豆 赤いんげん豆		にんじん トマト バジル	にんにく 玉ねぎ (ブルー)	ブラウンルー(小麦・乳・りんご)	サラダ油	827	32.5	30.3	3.3	メキシコ料理が由来とされる、アメリカ南部テキサス州の郷土料理「チリコンカン」。ひき肉と玉ねぎなどの野菜を炒め、豆やトマト、スパイスといっしょに煮込んだ料理です。アメリカでは、スポーツ観戦の時などには欠かせない人気料理です。
14(火)	豚肉で疲労回復	主食 ご飯 主菜 豚肉のスタミナ炒め 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 野菜のみそ汁 その他 牛乳	豚肉		にんじん ピーマン にら	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ	砂糖	ごま サラダ油	769	29.1	20	2.2	豚肉に多く含まれるビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変換するときに必要なビタミンです。にらや、にんにくに含まれる硫化アリルという成分で効果がアップしますので、肉と野菜を合わせて食べましょう。
15(水)	給食自慢の肉じゃが	主食 ご飯 主菜 いわしのごまみそ煮 副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え 副菜 肉じゃが その他 牛乳	いわし みそ		にら にんじん	もやし	砂糖 米粉	ごま	864	29.8	24.6	1.9	肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ和食の代表的な料理です。肉は関西では牛肉、関東では豚肉が使われることが多いようです。給食では、水を一滴も加えずに無水調理でうま味たっぷりの煮物に仕上げられています。
16(木)	給食から誕生したキムタクご飯	主食 キムタクご飯 主菜 生揚げの中華ソース 副菜 たまご春雨のスープ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳	豚肉		白菜キムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダ油 ごま油	832	36.4	30.7	3.8	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と漬物を食べてほしいと考えて生まれました。キムチの辛さとたくあんの食感が絶妙にご飯に合うことから、石橋中でも大人気のまぜご飯です。	
17(金)	しもつけいっぱいday	主食 ご飯 主菜 モロのフライ // (小袋ソース) 副菜 かんぴょうとツナのサラダ 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 牛乳	モロ 鶏卵	牛乳		(りんご)	小麦粉 パン粉	サラダ油	877	37	25.2	2.8	今月のしもつけいっぱいdayは、手作りモロフライです。海が遠い栃木県では、輸送技術が発達していない時代に海の魚を新鮮なうちに食べることが困難でした。しかし、気仙沼漁港などでとれる「もうかさめ(もろ)」は、比較的日持ちがするもので運ぶことができたため、栃木にもろを食べる食文化が生まれました。

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
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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
958	33.8	29.3	2.7

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	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	
20(月)	生徒が家庭科で考えた献立①	主食 ご飯 主菜 鶏肉のから揚げ 副菜 小松菜の変わり浸し 副菜 具だくさんみそ汁 その他 フルーツヨーグルト その他 牛乳	鶏肉	わかめ しらす チーズ	小松菜	大根 ごぼう ねぎ	みかん バイナップル 桃	砂糖	米	でんぷん	サラダ油	じゃがいも	ごま	今年の2年生が1年生の最後に家庭科で考えた献立が給食に登場します。第1回目は、2年2組生徒の作品です。テーマは「バランスよく食料をとり入れよう」、6つの食品群がバランスよく含まれていて、特に不足しがちな2群の充実がすばらしいです。
21(火)	あじを味わおう	主食 ご飯 主菜 あじのオイスターマヨ焼き 副菜 もやしの香味炒め 副菜 豆腐とたまごの中華風スープ その他 牛乳	あじ (牡蠣)		小松菜	しょうが 玉ねぎ			米		ドレッシング(大豆)		ごま	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。
22(水)	かぶについて知ろう	主食 ご飯 主菜 豚肉のごまだれ焼き 副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え 副菜 かぶと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	豚肉	ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ 梅(大豆 りんご)			米	砂糖	ごま	ごま油	かぶは、3月～5月と10月～12月の年に2回旬があります。旬のかぶは、やわらかく甘味があります。かぶは、根だけではなく、葉にも栄養素が多く含まれるので捨てずに食べましょう。今日は、かぶの根と葉を使ったみそ汁です。	
23(木)	ペペロンチーノについて知ろう	主食 ミニはちみつパン 主食 キャベツのペペロンチーノ 主菜 トマトオムレツ 副菜 大豆のサラダ その他 牛乳	ベーコン		パセリ とうがらし	にんにく キャベツ	玉ねぎ		パン(小麦・乳) はちみつ		スバゲティ	サラダ油	でんぷん	日本でも人気のパスタ、ペペロンチーノの正式名称は「アリオ・アリオ・ペペロンチーノ」。ペペロンチーノだけだとイタリアでは唐辛子のことを指すので通じないようです。「アリオ・アリオ・ペペロンチーノ」を直訳すると「にんにくとオイル、唐辛子のパスタ」となります。



修学旅行

振替休日

27(月)	修学旅行													
28(火)	振替休日													
29(水)	大豆ミートについて知ろう	主食 豚肉と大豆ミートのピビンバ丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 きゅうりの浅漬け 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳	豚肉 大豆 油揚げ			にんにく しょうが ごぼう しいたけ	きゅうり 大根 しょうが	ねぎ	じゃがいも	米	しらたき	砂糖	ごま	大豆ミートという食品を知っていますか。大豆ミートは、主に油を絞った後の大豆に熱や圧力を加えて乾燥させたものです。大豆たんぱくと呼ばれることもあります。近年はSDGsや健康面からも注目されています。今日のピビンバ丼は、豚肉と大豆ミートを合わせて作りました。
30(木)	昆布ロードについて知ろう	主食 ご飯 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 切り昆布煮 副菜 さつま汁 その他 牛乳	アラスカメタケ	油揚げ さつま揚げ だし かつお節	昆布	にんにく	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも	米	砂糖	サラダ油	しらたき	ごま	昆布の主産地は北海道ですが、昆布の採れないはずの富山県は加工品生産量、消費量ともにトップクラスです。それは、江戸時代に富山県域が昆布などの海産物を運んだ海上流通の中継地だったことによります。同じく昆布が採れない沖縄でも昆布料理が発展したのは、富山藩の商人たちが薩摩藩に昆布を持ち込んでいたからとされています。
31(金)	四川風の麻婆豆腐を味わおう	主食 ご飯 主菜 えびシューマイ(3個) 主菜 四川風麻婆豆腐 副菜 ほうれん草と春雨の中華サラダ その他 牛乳	えび たら	豆腐 豚肉 みそ		にんにく ねぎ	玉ねぎ	はるさめ	米	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	砂糖	ごま	四川風麻婆豆腐の本場、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り辛さが和らぎ、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が、作り方は全く同じです。石橋中でも大人気のメニューです。	