

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						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	
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			成長期の食事	
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			
	わかめ			米 砂糖		812	新茶とは、その年の最初に生育した新芽でつくったお茶のことです。立春から八十八夜に旬を迎えます。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。	
ちくわ		抹茶		米粉	サラダ油	28.3		
まぐろ		小松菜 人参	キャベツ	砂糖	ごま	22.5		
油揚げ みそ	だし煮干し	人参 さやいんげん	玉ねぎ			3.4		
	牛乳							
				米		825	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、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。	
いなだ だしかつお節		さやいんげん	にんにく 生姜 ねぎ	砂糖 てんぷん	ごま油	34.8		
まぐろ節		人参	もやし たくあん きゅうり		ごま	22.5		
だしかつお節 豆腐	わかめ	人参	たけのこ			2.6		
小豆				上新粉 砂糖				
	牛乳							
豚肉			キムチ(りんご) たくわん ねぎ	米	サラダ油 ごま油	815	キムタクごはんは、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作った料理です。キムチの辛さと、たくあんの甘みがごはんにあい、たくあんの食感も楽しめる人気のまぜごはんです。	
生揚げ 鶏肉 みそ(牡蠣)		小松菜	生姜 にんにく ねぎ	砂糖 てんぷん	ごま油	35.2		
鶏卵		人参 チンゲンサイ	しいたけ たけのこ	春雨 てんぷん	ごま	29.7		
	いわし			砂糖	アーモンド	3.7		
	牛乳							
		パセリ	にんにく	パン(小麦・乳)	バター サラダ油	840	チリコンカンは、アメリカのテキサス州で生まれた料理です。ひき肉と玉ねぎ、トマト、豆をチリパウダーで味つけて作ります。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。	
大豆 赤いんげん豆 牛肉 豚肉		人参 トマト バジル	にんにく 玉ねぎ(ブルー)	ルウ(カカオ)	サラダ油	32		
	わかめ こんぶ	人参	きゅうり 大根		ドレッシング(レモン)	32.6		
			アセロラ	砂糖		3.3		
	牛乳							
				米		858	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、関東では豚肉を使われることが多いようです。給食では、豚肉を使い肉と野菜のうま味たっぷりの煮物に仕上げています。	
いわし みそ				砂糖 米粉	ごま	29.5		
		にら 人参	もやし		ごま油	24.2		
豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ	しらたき じゃがいも 砂糖	サラダ油	1.9		
	牛乳							
				米		888	春雨は、細長く、透明な見た目が春の雨に似ていることから「春雨」と呼ばれるようになりました。じゃがいもや緑豆という豆などのでんぷんから作られます。給食では、コシが強くつとした食感が特徴の緑豆から作られた春雨を使っています。	
えび たら			玉ねぎ	パン粉 てんぷん 砂糖 小麦粉	サラダ油	34.5		
豆腐 みそ 豚肉		グリーンピース	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ	てんぷん 砂糖	サラダ油	25.6		
		チンゲンサイ 人参	もやし	砂糖 春雨	サラダ油 ごま	2.8		
	牛乳							
				米		777	豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲れをとるのに役立つビタミンです。にらや、にんにくなどと一緒食べると、効果が高まります。ぶた肉と野菜、どちらも残さず食べましょう。	
豚肉		人参 ビーマン にら	生姜 玉ねぎ しめじ にんにく	砂糖 てんぷん	サラダ油 ごま	29.2		
	昆布	人参	きゅうり キャベツ		ごま油	21.1		
豆腐 みそ	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく	サラダ油	2.2		
	牛乳							
				米		648	あじは、くせがない魚で、味がいいので「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。	
あじ			にんにく 生姜		ごま油	21.4		
		パプリカ チンゲンサイ	生姜 にんにく もやし		サラダ油	15.2		
豆腐 鶏卵		人参 小松菜	えのきたけ	てんぷん	ごま油	1.7		
	牛乳							
				パン(小麦・乳) はちみつ		894	スパゲティの隠し味に使われているにんにくの香りのもとなっているのが、「アリシン」です。食べると疲れをとり、体を元気にしてくれる効果があります。古代エジプトのピラミッド建設でも労働者たちが、疲れをとるために食べていたそうです。	
ベーコン		パセリ	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ しめじ	スパゲティ	サラダ油	32.6		
鶏卵 鶏肉		トマト	玉ねぎ	てんぷん	サラダ油	30.8		
大豆		人参	えだ豆(大豆) きゅうり とうもろこし	砂糖	サラダ油	3.2		
				米		980	今月の「しもつけいっぱいday」は、下野鶏を給食室で衣をつけて揚げた手作りチキンフライです。1つ1つ調理員さんが丁寧に手作りします。味わっていただきましょう。	
鶏肉 鶏卵	牛乳			小麦粉 パン粉	サラダ油	36.8		
			(りんご)			36.1		
まぐろ			かんぴょう きゅうり		ドレッシング(大豆)	2.6		
豆腐 味噌	だし煮干し	人参 小松菜	ねぎ					
	牛乳							
				パン(小麦・乳)		834	メンチカツとコロッケは、見た目が似ていますね。違いは何でしょうか。おおまかに言うと、メンチカツはひき肉(ミンチした肉)を丸めてパン粉をまぶして揚げたもので、コロッケはジャガイモなどの野菜が多く入った具を丸めてパン粉をまぶして揚げたものです。肉を主体にして作られているか、それとも野菜かの違いです。	
豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 てんぷん 砂糖	サラダ油	32.4		
			キャベツ			31.3		
	チーズ					3.8		
			(りんご)					
ウインナー		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも マカロニ				
	牛乳							

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.5g～27.6g 塩分2.5g未満

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							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	
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		成長期の食事			
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				
				米		771	お魚丼の具に使われている魚は、何でしょう？		
まぐろ			生姜 枝豆(大豆)	しらたき 砂糖	ごま	27.6	正解は、まぐろです。		
		人参	大根 きゅうり 生姜			21.4	まぐろから作られたツナを使って作りました。ツナは英語でまぐろを指しますが、日本ではまぐろやかかつおなどの缶詰をツナ缶と呼びます。魚の煮汁ごと缶詰になるのでDHAなどの成分を逃さずとることができます。		
みそ	だし煮干し		玉ねぎ	じゃがいも		2.8			
	牛乳								
				米		822	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、葉にもビタミンなどの栄養素が多く含まれています。今日は、かぶの根と葉を使ったみそ汁です。		
豚肉				砂糖	ごま油 ごま サラダ油	32.8			
	ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ 梅(りんご)			26.6			
油揚げ みそ	だし煮干し わかめ	人参 かぶの葉	かぶ			2.8			
	牛乳								
				パン(小麦・乳)		759	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ぐ、みずみずしいのが特徴です。		
				ジャム(いちご)		34.5			
もろ	チーズ	バジル	にんにく	パン粉	サラダ油	23.1			
		アスパラガス	きゅうり レモン	じゃがいも	ドレッシング(大豆)	3.6			
ベーコン		人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ						
	牛乳								
				米 大麦		919	今日は、定番人気メニューのカレーライスです。		
鶏肉		人参	にんにく 玉ねぎ (ブルーネ)	じゃがいも カレーウ(小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ・ココナッツ・カカオ)	サラダ油	28.3	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、鶏肉を白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の種類や量などを工夫したりしているからです。		
ハム			大根 きゅうり		サラダ油	27.4			
豆乳			レモン	砂糖 はちみつ でん粉	サラダ油 豆乳クリーム	3.1			
	牛乳								
				米		826	昆布には、血液をつくったり、丈夫な骨や筋肉をつくったりするのに役立つ鉄分やカルシウムなどの無機質が多く含まれています。また、食物繊維が多く含まれています。よくかんで食べることで体に栄養が吸収しやすくなります。しっかりかんで食べましょう。		
さば				砂糖		35.6			
油揚げ さつま揚げ だしかつお節	切り昆布	人参		しらたき 砂糖	サラダ油	22.7			
だしかつお節 鶏肉 豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも		2.5			
	牛乳								
				米		814	玉ねぎは、一年中出回っていますが、新玉ねぎと呼ばれるのは、今の時期、収穫してすぐ出荷した玉ねぎのことです。新玉ねぎは、水分が多く、甘みがあるのが特徴です。今日は、ハンバーグに新玉ねぎのソースをかけて味わいます。		
豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ にんにく	でんぶん 砂糖		31.3			
		小松菜 人参	もやし			23.4			
生揚げ 味噌	だし煮干し	人参 さやいんげん	キャベツ			2.6			
	牛乳								
会のため、給食はありません									
				米		815	ホイコーローは、中華料理のひとつで、豚肉のみそ炒めのことです。漢字では、回す鍋の肉と書きます。一度調理したものを再び鍋に戻して調理するという意味があります。		
大豆		人参	竹の子 キャベツ 玉ねぎ	でんぶん 砂糖 小麦粉 春雨	サラダ油 ラード	29.9			
豚肉 (牡蠣)		人参 ピーマン	生姜 にんにく たけのこ キャベツ	砂糖 でんぶん	サラダ油	21.1			
豆腐 鶏卵	もずく	人参 チンゲンサイ	生姜 ねぎ	でんぶん		2.5			
	牛乳								
				米		766	今日のビビンバ丼は、豚のひき肉と一緒に大豆100%からできた大豆ミートを使って作りました。大豆ミートは、見た目や食感はお肉とほとんど変わりません。今後、SDGsや健康面からも注目される食材です。		
豚肉 大豆 油揚げ			にんにく 生姜 ごぼう しいたけ	しらたき 砂糖	サラダ油 ごま	28.7			
			きゅうり 大根 生姜			17.7			
みそ	だし煮干し わかめ	人参 小松菜	ねぎ	じゃがいも		2.8			
	牛乳								