

# 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  
春の恵みを味わう食事

※ 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	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
9(水)	令和7年度給食開始	主食 ハヤシライス(ご飯) 主菜 // (ハヤシソース) 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳							901				2、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。今日から令和7年度の給食がスタートします。給食時間の前にオリエンテーションがあります。グループ給食開始に当たり、昨年までと変わったところがあるので、よく確認しスムーズなスタートにしましょう。
10(木)	入学お祝い献立	主食 赤飯 ごま塩 主菜 鶏肉のから揚げ 副菜 もやしのごまみそ和え 副菜 なるとのすまし汁 その他 牛乳	小豆						867				1年生の皆さん、入学おめでとうございます。今日から中学校の給食がスタートします。しっかり食べて、元気ががんばりましょう。お祝いごとのときに食べるものといえば「赤飯」です。「赤飯」の赤い色には、邪気を払う力があると考えられており、魔除けの意味をこめて、お祝い事の席にふるまわれてきました。
11(金)	旬を味わおう	主食 ごはん 主菜 たらのみそマヨ焼き 副菜 にらの和え物 副菜 五目汁 その他 牛乳							792				には、一年中スーパーなどで売られていますが、最もおいしいのは、春です。今の時期のには、葉がやわらかく、香りが強いのでおいしく食べることが出来ます。には、一度収穫しても新しい葉が伸びてきて、また収穫できる生命力の強い野菜です。
14(月)	毎日出る牛乳	主食 おさかな丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしの磯香和え 副菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 その他 チーズ その他 牛乳							851				学校給食では、毎日牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん入っています。体をつくるたんぱく質も多いので、成長期のみなさんにはとても大切な食品です。日本人はカルシウムが足りないとされています。休みの時も意識して乳製品をとるようにしましょう。
15(火)	春雨について知ろう	主食 チャーハン 主菜 揚げぎょうざ(2個) 副菜 春雨入りわかめスープ その他 牛乳							797				春雨は、細長く透明な見た目が春に降る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ています。給食は、緑豆を原料とした春雨を使っています。
16(水)	食事マナーを知ろう「あいさつ」	主食 ポークカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 手作り福神漬け その他 フルーツのヨーグルト和え その他 牛乳							927				みなさんは、きちんと食事のあいさつをしていますか。食事前後のあいさつには、生き物や食事を用意してくれる人への感謝の気持ちが込められています。心を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」が言えるといいですね。
17(木)	旬を味わおうアスパラガス	主食 はちみつパン 主菜 ハンバーグトマトソース 副菜 アスパラガスとこんにゃくのサラダ 副菜 コーンポタージュ その他 牛乳							938				アスパラガスは今は旬で、春のおとずれとともにスルスルと芽がでてきます。アスパラガスの名前の由来は、アミノ酸の「アスパラギン」です。体内でアスパラギン酸に変わり、疲れをとるのにも効果があります。春先に出るものが一番栄養価が高いそうです。
18(金)	しもつけいっぱいday	主食 ごはん 主菜 豚肉の生姜炒め 副菜 小松菜とキャベツのおひたし 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 その他 牛乳							804				毎月19日の「食育の日」にちなみ、下野市の給食では、19日前後に「しもつけいっぱいday」を設け、下野市や栃木県の食材をたくさん使った給食を出します。味わって食べましょう。

## 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々が続きます。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。
- ・入院やその他の理由で、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5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

今月の献立のねらい  
春の恵みを味わう食事

※ 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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ	
21(月)	かぶについて 知ろう	主食 フィッシュバーガー(丸コッペパン)					パン(小麦・乳)		826	かぶは、3月から5月と10月から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サラダです。	
主菜 //		(白身魚フライ)	ほき(大豆)		(ブルー)		パン粉 てんぷん 小麦粉	サラダ油	32.3		
主菜 //		(タルタルソース)	大豆		パセリ	きゅうり 玉ねぎ レモン		砂糖 こんにやく	サラダ油		28.1
副菜		かぶとハムのサラダ	ハム		かぶの葉	かぶ きゅうり			サラダ油		3.6
副菜		ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ		マカロニ ジャがいも プラウナルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りん)			
その他	牛乳		牛乳								
22(火)	生揚げについて 知ろう	主食 ごはん					米		902	生揚げは、厚揚げとも呼ばれています。豆腐を油で揚げたものですが、油揚げとは違い、中に豆腐の状態が残るように作るので、ずっしりと重く、豆腐のやわらかさもあります。豆腐より水分が少ないため大豆の栄養分が凝縮されています。	
主菜		えびシューマイ(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	34.0		
主菜		生揚げのマーボー炒め	生揚げ みそ 豚肉		人参	枝豆(大豆) 生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ	砂糖 てんぷん	サラダ油	28.1		
副菜		バンサンスー			人参	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま	2.3		
その他		牛乳		牛乳							
23(水)	旬を 味わおう たけのこ	主食	たけのこごはん(ごはん)				米		801	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。今日は、たけのこごはんにしました。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。	
主菜		赤魚の西京焼き	鶏肉 油揚げ		人参	たけのこ しいたけ	砂糖	サラダ油	37.3		
副菜		にらのかきたま汁	メヌケ みそ ゼラチン					砂糖	20.4		
その他		牛乳	だしかつお節 鶏卵		にら	ねぎ		じゃがいも てんぷん	2.6		
24(木)	春 キャベツを 味わおう	主食	ミニコッペパン				パン(小麦・乳)		780	春キャベツは、新キャベツとも呼ばれ、3月から5月に収穫されます。巻きがふっくらとしていてやわらかく、葉がみずみずしいのが特徴です。生でもおいしく食べられます。今日は、春キャベツをパスタでいただきます。	
主菜		チョコクリーム					チョコクリーム(乳)		28.3		
主菜		春キャベツのペペロンチーノ	ベーコン		パセリ	にんにく キャベツ		スパゲティ	サラダ油		26.9
主菜		オムレツ	鶏卵(大豆)					てんぷん	サラダ油		3.2
副菜		// (小袋ケチャップ)									
副菜		大根とツナのサラダ	まぐろ		大根の葉 人参	大根			サラダ油		
その他	牛乳		牛乳								
25(金)	豚肉で 疲労回復	主食	ごはん				米		822	疲れの回復に役立つビタミンといえば豚肉に多く含まれているビタミンB1です。ごはんなどの糖質をエネルギーに変え、疲労回復を早めてくれます。	
主菜		豚肉のチーズおろし煮	豚肉	チーズ	生姜	大根(みかん・レモン)		サラダ油	34.8		
副菜		もやしのたくあん和え	かつお節		人参	たくあん もやし きゅうり		ごま	24.4		
副菜		キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ			2.7		
その他		牛乳		牛乳							
28(月)	チンゲン サイにつ いて知ろう	主食	和風ビビンバ丼(ごはん)				米		790	中国野菜のチンゲンサイは、シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあります。煮たり炒めたりしても形が崩れないのが特徴で、中華料理の他、どんな料理にも合う野菜です。	
主菜		// (具)	豚肉 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	29.3		
副菜		チンゲンサイともやしのナムル			チンゲンサイ 人参	もやし		ごま油	24.2		
副菜		キャベツの中華スープ	ベーコン		人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ		ごま油	2.6		
その他		牛乳		牛乳							
30(水)	モロ について 知ろう	主食	ごはん				米		837	モロは、栃木県でよく食べられている魚です。くせもなくたん白なので、給食でもいろいろな料理に使われます。最近では、県外でもモロが人気になりつつあるそうです。	
主菜		手作りモロフライ	モロ 鶏卵	牛乳				小麦粉 パン粉	サラダ油		35.3
主菜		// (小袋ソース)				(りんご)					17.5
副菜		大豆とひじきの炒め煮	大豆 さつまあげ	ひじき	人参 さやいんげん			こんにやく 砂糖	サラダ油		3.1
副菜		実だくさんみそ汁	みそ	だし煮干し	人参 小松菜	ごぼう ねぎ		じゃがいも			
その他	牛乳		牛乳								

