

3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・鶏卵 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	サラダ油脂

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	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	一口メモ
2(月)	リクエストメニュー アップルハニートースト	主食 アップルハニートースト 副菜 大根のサラダ 副菜 野菜のスープ煮 その他 チーズ その他 牛乳	ウインナー 鶏肉 豚肉 (大豆)	チーズ	人参 かぶの葉 ブロッコリー	りんご 玉ねぎ キャベツ かぶ	パン(小麦・乳) 砂糖 はちみつ	バター	790				給食週間の給食委員会のイベントで、「もう一度食べたいメニュー」を調べたり、優勝商品を「食べたい献立をリクエストする権利」にしたりしました。そのときに、リクエストされた料理を提供していきます。 2年1組・2年2組、3年生がリクエストしてくれたココア揚げパンは、2月に出ています。本日は、2年5組のリクエストメニューのアップルハニートーストです。
3(火)	ひな祭り行事食	五目ちらし寿司 // (錦糸卵) // (小袋きざみのり) 主菜 さわらの西京焼き 副菜 菜の花とゆばのすまし汁 その他 ひなあられ その他 牛乳	油揚げ		人参	れんこん しいたけ かんぴょう	米 砂糖	サラダ油	781				ひな祭りは、五節句の2番目の「上巳(じょうし)の節句」のことで、桃の花が咲く時期に当たることから「桃の節句」ともいいます。厄(やく)をはらい、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひなあられやひしもちに使われる3つの色には、それぞれの願いがこめられています。赤は魔除けと桃の花を、白は清らかさと雪の大地を、緑は健康と雪どけ後の木々の芽吹きを表しています。
4(水)	リクエストメニュー かりん揚げ	主食 ご飯 主菜 豚肉のかりん揚げ 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 牛乳	豚肉	昆布		ごぼう しょうが きゅうり キャベツ	米 砂糖 だんご	サラダ油	823				今日は、3年生のリクエスト献立から、豚肉のかりん揚げを提供いたします。 豚肉の形がお菓子のかりんどうに似ているため、この名前がつけられました。甘辛い味で、ごはんが進みますね。
5(木)	卵の栄養をろう	主食 ご飯 主菜 生揚げの麻婆炒め 主菜 揚げ餃子(2個) 副菜 とうもろこしとたまごのスープ その他 牛乳	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 だんご	サラダ油	997				卵は、とても栄養が豊富な食材です。卵には、たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維という5大栄養素のうち、ビタミンCと食物繊維以外の栄養が入っています。今日は、スープに卵を使いました。
6(金)	リクエストメニュー フルーツポンチと給食のカレー	主食 チキンカレーライス(麦ご飯) // (チキンカレー) 副菜 手作り福神漬け その他 フルーツポンチ その他 牛乳	鶏肉	脱脂粉乳	人参	にんにく 玉ねぎ (ブルーベリー)	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ 카카오・ごま・ココナツ)	サラダ油	965				今日は、3年生と2年4組のリクエスト献立から、フルーツポンチを提供いたします。 人気メニューのカレーは、肉を赤ワインでマリネしたり、調味料やルウ、スパイスの配合などいろいろな工夫をしています。卒業してからも懐かしく思い出せるように、よく噛んで味わって食べてください。
9(月)	卒業祝い献立	赤飯 ごま塩 主菜 鶏肉のから揚げ 副菜 ほうれん草のごまみそ和え 副菜 なるとのすまし汁 その他 お祝いゼリー その他 牛乳	小豆			生姜 にんにく	米 もち米		912				3年生にとってよいよ今日が最後の給食です。小中学校の9年間で、皆さんは約1740回の給食を食べてきました。その間に苦手な食べ物を克服したり、主食・主菜・副菜の種類とそれぞれどれだけ食べればいいのかを学んだり、「食」の成長を感じられることがたくさんあったと思います。卒業しても9年間の給食で学んだことを忘れてないでくださいね。 今日は、2年3組のリクエスト献立から、唐揚げを提供いたします。
10(火)		卒業式 全学年給食はありません											

3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・鶏卵 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	サラダ油脂
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	使用食品						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分	一口メモ
11(水)	豚肉について知ろう	主食 ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	しいたけ 枝豆(大豆)	米 砂糖	サラダ油	822 32.6 26 2.9	豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つ栄養素で、ごはんやパンなどに含まれる糖質を、体の中でエネルギーに変える時に必要です。 今日は、豚汁に豚肉が入っています。
		主菜 マグロカツ	まぐろ 大豆			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油		
		副菜 豚汁	だしかつお節 豚肉 豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
12(木)	かぶについて知ろう	主食 スパゲティミートソース(スパゲティ)					スパゲティ	サラダ油	778 30.5 24.1 2.4	かぶは、白い部分が淡色野菜、葉の部分が緑黄色野菜に分類でき、それぞれの栄養を摂ることができる野菜のひとつです。白い部分にはビタミンCが、葉にはカルシウムや鉄が含まれています。今日のサラダには、白い部分も葉の部分も使っています。
		主菜 //	牛肉 豚肉	チーズ	人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ	デミグラスソース(小麦、大豆、りんご)	サラダ油		
		副菜 かぶときゅうりのサラダ			かぶの葉 人参	かぶ きゅうり		サラダ油		
		その他 甘夏(1/4)				甘夏				
		その他 牛乳		牛乳						
13(金)	切り干し大根について知ろう	主食 豚肉と切り干し大根のピビンバ丼(ご飯)					米		823 32.8 27.1 2.7	大根は90%くらいの水分を含んでいます。切り干し大根は、その水分のほとんどを乾燥させることで、栄養素と旨味がぎゅっとつまっています。歯ごたえもしっかりあるので、よく噛んで味わってください。
		主菜 //(具)	豚肉 油揚げ			にんにく 生姜 大根 しいたけ	砂糖	サラダ油 ごま油 ごま		
		副菜 //(ナムル)			人参	もやし きゅうり		ごま油		
		副菜 中華風スープ	ベーコン 豆腐		人参 チンゲン菜	たけのこ				
		その他 牛乳		牛乳						
16(月)	小松菜について知ろう	主食 ご飯					米		838 42.6 23.7 2.8	小松菜は、1年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。カロテンが多く含まれる緑黄色野菜ですが、野菜の中ではカルシウムが多いことも特徴です。給食でもおなじみの食材ですね。
		主菜 アジの塩焼き	あじ							
		副菜 小松菜ともやしのごま酢和え			人参 小松菜	もやし	砂糖	ごま		
		副菜 炒り豆腐	豚肉 豆腐 鶏卵		人参	しいたけ 玉ねぎ ねぎ グリーンピース	砂糖	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
17(火)	根菜について知ろう	主食 三色丼(ご飯)					米		813 35 22.8 2.6	根菜は、土の中で育つ根の部分を食べる野菜のことで、す。にんじん、だいこん、ごぼうなどがあります。これからの季節は特においしくなるので、煮物やスープにぴったりです。
		主菜 //(いりたまご)	鶏卵				砂糖	サラダ油		
		主菜 //(鶏そぼろ)	鶏肉			生姜	砂糖			
		副菜 //(ごま和え)			ほうれん草	もやし		ごま		
		副菜 根菜のごま汁	豆腐 みそ	煮干し	人参	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	里いも	ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
18(水)	納豆について知ろう	主食 ご飯					米		824 30.9 18.5 3	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を混ぜて作られる発酵食品です。元の大豆に比べて消化吸収がよくなるだけでなく、栄養も増え、おなかの調子も整えてくれます。
		主菜 納豆	納豆							
		副菜 肉じゃが	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		
		副菜 大根とわかめのみそ汁	みそ	だし煮干し わかめ		大根 ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
19(木)	しもつけいっぱいday	主食 ご飯					米		913 32.7 29.8 2.8	今年度最後の「しもつけいっぱいday」です。1年かけてたくさんの下野市や栃木県で採れたものを味わってきたと思います。今日の給食も栃木の恵みに感謝の気持ちをもっていただきます。
		主菜 ミートローフのデミグラスソースがけ	豚肉 牛肉 豆腐	牛乳	トマト	トマト 玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 デミグラスソース(小麦、牛肉、りんご) てんぷん	サラダ油		
		副菜 かんぴょうとツナのサラダ	まぐろ			きゅうり かんぴょう とももろこし		ドレッシング(大豆)		
		副菜 野菜の千切りスープ	ベーコン		人参	セロリ キャベツ 玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
23(月)	生揚げについて知ろう	主食 ご飯					米		800 25.5 23.7 2.4	生揚げは、厚切りにした木綿豆腐を水切りし、油で揚げたものです。表面はカリッと香ばしく、豆腐と比べて、箸で持っても崩れにくく食べやすいです。今回は、ソースと青のりでお好み焼き風の味付けになっています。
		主菜 生揚げのお好み焼き風	生揚げ まぐろ節	青のり			てんぷん ソース(もも、りんご)	サラダ油 ドレッシング(大豆)		
		副菜 小松菜とえのきたけののり和え		のり	小松菜	もやし えのきたけ				
		副菜 かぶのみそ汁	みそ	煮干し	人参 かぶの葉	玉ねぎ かぶ				
		その他 牛乳		牛乳						