

# 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

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分
803	32.1	21.6	2.6

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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分	一口メモ
1(金)	こどもの日行事食	主食 ごはん 主菜 鶏肉のみそ漬け焼き 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 若竹汁 その他 柏餅 その他 牛乳	鶏肉 みそ			生姜		米	803	32.1	21.6	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、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。
7(木)	八十八夜行事食	主食 ミニ米粉パン 主菜 山菜うどん 主菜 ちくわの抹茶揚げ(2本) 副菜 キャベツのごまみそ和え その他 牛乳	だしかつお節 鶏肉 油揚げ		人参	わらび 水菜 えのきたけ うど 竹の子 なめこ しいたけ ねぎ	うどん	米粉パン(小麦・乳)	822	38.3	28.2	3.8	今年の八十八夜は5月2日でした。八十八夜は立春から数えて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あざやかなお茶の色に仕上げました。
8(金)	県産乳で作ったヨーグルトについて知ろう	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 大根のマリネ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	豚肉	脱脂粉乳	人参	にんにく 玉ねぎ (ブルー)	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ココナッツ)	サラダ油	868	28.9	26.7	3.1	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて発酵させた食品です。乳酸菌のはたらきでおなかの調子をととのえ、カルシウムやたんぱく質もとれます。すっぱさは発酵によるもので、はちみつや果物と合わせてもおいしく食べられます。
11(月)	ちりめんじゃこでカルシウムをとろう	主食 親子丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしの梅じゃこ和え 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	鶏肉 鶏卵			玉ねぎ グリンピース	砂糖 でんぷん	米	751	35.6	21.9	3.1	ちりめんじゃこは、小さいわしを塩水で煮た後に干して作られます。小さな魚を平らに広げて干した様子が、細かなしわをもつ絹織物のちりめんを広げたように見えることからこの名前になりました。干さないものはしらすといえます。
12(火)	あじを味わおう	主食 ごはん 主菜 あじの塩焼き 副菜 切り昆布煮 副菜 豚汁 その他 牛乳	あじ				砂糖 しらたき	サラダ油	799	37.1	19.4	3.4	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。
13(水)	給食から誕生したキムタクごはん	主食 キムタクごはん 主菜 生揚げの中華ソースがらめ 副菜 どうもろこしとたまごのスープ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳	豚肉			キムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	786	33	28.2	3.7	キムタクごはんなは、長野県の学校栄養士が、もっと漬物に親しんでほしいと考えて作った料理です。キムチの辛さと、たくあん食感がごはんには合う人気の混ぜごはんです。	
14(木)	海藻について知ろう	主食 チーズトースト 主菜 チキンピーンズ 副菜 こんにやくと海藻のサラダ その他 牛乳	鶏肉 大豆		トマト 人参	玉ねぎ	じゃがいも ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) 砂糖	サラダ油	788	35.9	26.3	3.3	海藻サラダに使われる昆布とわかめは、海で育つ海藻です。食物せんいが多く、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。昆布は、食べるだけでなく、汁物や煮物のだしをとるのにも使われます。
15(金)	栃木県のソウルフードもろ	主食 ごはん 主菜 もろの薬味ソース 副菜 キャベツともやしの昆布和え 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳	もろ だしかつお節		さやいんげん	ねぎ にんにく 生姜	米粉 でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	781	31.3	18.9	2.8	もろは「もうかざめ」というサメの仲間です。くせが少なくやわらかい白身で、照り焼きや煮つけにするとおいしく食べられます。たんぱく質が多く、体をつくるもとになります。海のない栃木県では昔から親しまれてきた魚です。
18(月)	しもつけいっぱいday	主食 食パン 主菜 とちあいかジャム 主菜 下野鶏の香草パン粉焼き 副菜 彩り野菜のサラダ 副菜 野菜とかんぴょうのスープ その他 牛乳	鶏肉	チーズ	バジル	にんにく	パン(小麦・乳)	ジャム(いちご)	797	32.6	30.2	3.1	今月の「しもつけいっぱいday」は、下野市産鶏肉に香草風味のパン粉をつけてこんがり焼きました。下野市産が全国一の生産量をほこるかんぴょうを使ったスープも味わいましょう。

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

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分
884	35	27	2.8

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ギーです						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分	一口メモ	
19(火)	本場 四川風の麻婆豆腐を味わおう	主食 ごはん						米	884	35	27	2.8	麻婆豆腐の本場、中国・四川省では、ごはんに上に麻婆豆腐をのせて食べるそうです。ごはん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ひかえめにしてありますが、作り方は全く同じです。	
		主菜 えびシューマイ(3個)	えび たら				玉ねぎ	小麦粉 パン粉 てんぷん 砂糖						サラダ油
		副菜 四川風マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ				にんにく ねぎ	てんぷん 砂糖						サラダ油
		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						
		その他 牛乳												
20(水)	オレンジについて知ろう	主食 三色丼(ごはん)						米	740	35	21.6	2.4	オレンジは、さわやかな甘さと酸味がある果物です。ビタミンCが多く、体の調子をととのえるのに役立ちます。果汁が多く、そのまま食べるほか、ジュースやデザートにも使われます。切っているときは給食室の中がさわやかな香りでいっぱいになります。	
		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 // (おひたし)				小松菜	もやし							ごま
		副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁	だしかつお節 豚肉 油揚げ みそ 豆乳			人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく じゃがいも						
		その他 オレンジ(2切れ)					オレンジ							
		その他 牛乳												
21(木)	大豆について知ろう	主食 ハヤシライス(ごはん)						米	877	28.7	25	3	大豆にはたんぱく質が多く、体を作る大切な材料になります。ビタミンや無機質は体の調子をよくしてくれます。食物せんいも豊富で、おなかの健康に役立ちます。毎日大豆や、豆腐や納豆などの大豆製品などをとるといいですね。大豆は洋風の料理にも合うので、今日はサラダにさせていただきます。	
		主菜 // (ハヤシソース)	豚肉			人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ブラウンルー(小麦・乳・りんご・大豆・豚肉)						サラダ油
		副菜 大豆のサラダ	大豆 ハム			人参	きゅうり 玉ねぎ レモン							ドレッシング(大豆)
		その他 アセロラゼリー					アセロラ	砂糖						
		その他 牛乳												
22(金)	給食じまんの肉じゃがを味わおう	主食 ごはん						米	856	31.2	23	1.9	肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮こんだ和食の代表的な料理です。使う肉は、関西では牛肉、関東では豚肉を使うことが多いようです。給食室の大きな釜でたっぷり作る肉じゃがは特別のおいしさです。	
		主菜 さばのみそ煮	さば みそ					砂糖 米粉						
		副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え				にら 人参	もやし							ごま油
		副菜 肉じゃが	豚肉			さやいんげん 人参	玉ねぎ	しらたき じゃがいも 砂糖						サラダ油
		その他 牛乳												
25(月)	給食室の手作りデザートを味わおう	主食 コロッケサンド(丸パン)						パン(小麦・乳)	854	30.5	31.9	2.9	今日は、1年生のために給食室で手作りのミルクプリンです。栃木県産のとちあいかをソースにしてみました。特別なデザートを楽しんでくださいね。	
		主菜 // (ミートコロッケ)	豚肉 鶏肉				玉ねぎ (ブルー)	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉						サラダ油
		副菜 // (キャベツ)					キャベツ							
		副菜 野菜のスープ煮	鶏肉 ウインナー			アスパラガス 人参 かぶの葉	玉ねぎ かぶ							
		副菜 苺のミルクプリン					牛乳 生クリーム							いちご レモン 砂糖
		その他 牛乳												
 <h2 style="margin: 0;">1年生 校外学習</h2>														
27(水)	大豆ミートについて知ろう	主食 大豆ミートの和風ビビンバ丼(ごはん)						米	741	29.1	23.1	2.8	大豆ミートは、主に油をしぼ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。今日のビビンバ丼は、豚肉と大豆ミートを合わせて作りました。	
		主菜 // (具)	豚肉 大豆ミート 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
		副菜 大根ときゅうりの中華漬け					大根 きゅうり	砂糖						ごま油 ごま
		副菜 ワンタンスープ	鶏肉			にら 人参	もやし ねぎ	ワンタン						サラダ油
		その他 牛乳												
28(木)	新じゃがいもって何だろう?	主食 じゃこまぜごはん	かつお節	ちりめんじゃこ 昆布				米 砂糖	781	31.6	16.5	2.4	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。	
		主菜 厚焼きたまご	鶏卵					砂糖 てんぷん(小麦)						サラダ油
		副菜 小松菜とキャベツのからし和え				小松菜 人参	キャベツ							
		副菜 新じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 生あげ			さやいんげん 人参	玉ねぎ	こんにやく じゃがいも てんぷん 砂糖						
		その他 牛乳												
29(金)	イカについて知ろう	主食 ごはん						米	799	30.7	21.1	3.3	いかは古くから日本人に好まれているので、各地にいかを使った料理が伝わっています。質の良いたんぱく質が多く含まれ、脂質が少ないためさっぱりしているの、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。	
		主菜 イカのチリソース	イカ				にんにく 生姜 ねぎ	てんぷん 砂糖						サラダ油 ごま油
		副菜 小松菜ともやしのナムル				小松菜 人参	もやし							ごま油
		副菜 わかめスープ		わかめ	チンゲンサイ 人参	えのきたけ ねぎ		ごま						
		その他 チーズ		チーズ										
		その他 牛乳												