

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					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。
		主菜 鶏肉のみそ漬け焼き	鶏肉 みそ			生姜							
		副菜 もやしときゅうりのたくあん和え	まぐろ節		人参	もやし きゅうり たくあん		ごま					
		副菜 若竹汁	だしかつお節 かまぼこ 豆腐	わかめ	人参	竹の子							
		その他 柏餅	小豆					上新粉 砂糖					
7(木)	八十八夜 行事食	主食 ミニ米粉パン					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。
		主菜 山菜うどん	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						
		主菜 ちくわの抹茶揚げ(2本)	ちくわ			抹茶	米粉	サラダ油					
		副菜 キャベツのごまみそ和え	みそ		人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま					
		その他 牛乳		牛乳									
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)					米 大麦		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。
		主菜 // (ポークカレー)	豚肉	脱脂粉乳	人参	にんにく 玉ねぎ (ブルー)	じゃがいも カレールー(小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ココナツ)	サラダ油					
		副菜 大根のマリネ	ハム		人参	大根 きゅうり	砂糖	サラダ油 ごま					
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト									
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)					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ひます。
		主菜 // (具)	鶏肉 鶏卵			玉ねぎ グリンピース	砂糖 でんぶん						
		副菜 小松菜ともやしの梅じゃこ和え		ちりめんじゃこ	小松菜	もやし 梅干し(りんご)							
		副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	生あげ みそ	だし煮干し	人参	キャベツ ねぎ							
12(火)	あじを 味わおう	主食 ごはん					米		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。
		主菜 あじの塩焼き	あじ										
		副菜 切り昆布煮	油揚げ さつまあげ だしかつお節	昆布	人参		砂糖 しらす	サラダ油					
		副菜 豚汁	豚肉 だしかつお節 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダ油					
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	豚肉			キムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダ油 ごま油	786	33	28.2	3.7	キムタクごはんは、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(ごぼう)の食感がごはん(小麦)に合う人気の混ぜごはんです。
		主菜 生揚げの中華ソースがらめ	生あげ 鶏肉 みそ		小松菜	生姜 にんにく (牡蠣)	砂糖 でんぶん	ごま油					
		副菜 どうもろこしとたまごのスープ	鶏卵		チンゲンサイ	ねぎ 生姜 どうもろこし	でんぶん	サラダ油					
		その他 アーモンド小魚		いわし			砂糖	アーモンド					
14(木)	海藻について 知ろう	主食 チーズトースト		チーズ			パン(小麦・乳)		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。
		主菜 チキンピーンズ	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					
		副菜 こんにゃくと海藻のサラダ		昆布 わかめ		きゅうり 大根	こんにゃく ドレッシング(レモン)						
		その他 牛乳		牛乳									
15(金)	栃木県の ソウルフ ードもろ	主食 ごはん					米		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。
		主菜 もろの薬味ソース	もろ だしかつお節		さやいんげん	ねぎ にんにく 生姜	米粉 でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま油					
		副菜 キャベツともやしの昆布和え		昆布	人参	もやし キャベツ		ごま油					
		副菜 実だくさんみそ汁	だしかつお節 豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく	サラダ油					
18(月)	しもつけ いっぱい day	主食 食パン					パン(小麦・乳)		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。
		主菜 下野鶏の香草パン粉焼き	鶏肉	チーズ	バジル	にんにく	パン粉	サラダ油					
		副菜 彩り野菜のサラダ			かぶの葉 人参	きゅうり かぶ		サラダ油					
		副菜 野菜とかんぴょうのスープ	ベーコン		ほうれん草 人参	かんぴょう キャベツ 玉ねぎ							

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 主菜 えびシューマイ(3個) 副菜 四川風マーボー豆腐 副菜 バンサンスー その他 牛乳											884	35	27	2.8	麻婆豆腐の本場、中国・四川省では、ごはんの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。
20(水)	オレンジについて知ろう	主食 三色丼(ごはん) 主菜 // (いりたまご) 主菜 // (鶏そぼろ) 副菜 // (おひたし) 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 オレンジ(2切れ) その他 牛乳											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す。
21(木)	大豆について知ろう	主食 ハヤシライス(ごはん) 主菜 // (ハヤシソース) 副菜 大豆のサラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳											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。
22(金)	給食じまんの肉じゃがを味わおう	主食 ごはん 主菜 さばのみそ煮 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											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。
25(月)																	
26(火)	振替休日																
27(水)	振替休日																
28(木)	新じゃがいもって何だろう?	主食 じゃこまぜごはん 主菜 厚焼きたまご 副菜 小松菜とキャベツのからし和え 副菜 新じゃがいものそぼろ煮 その他 牛乳											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、新じゃがは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。
29(金)	イカについて知ろう	主食 ごはん 主菜 イカのチリソース 副菜 小松菜ともやしのナムル 副菜 わかめスープ その他 チーズ その他 牛乳											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も、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。