

# 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	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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
9(火)	入学 進級 祝	主食 赤飯 その他 ごま塩 主菜 ささみチーズフライ 副菜 小松菜とキャベツのおひたし 副菜 湯波となるとのすまし汁 その他 牛乳	あずき	牛乳			米 もち米	ごま	760 kcal 33.9 g 18.6 g	入学・進級おめでとございます。今日から今年度の給食がスタートします。最初の給食は、給食室からの入学・進級のお祝い献立です。今年も一年間給食をしっかり食べて、元気にがんばりましょう。お祝いごとの時に食べるものといえは赤飯。赤い色には邪気(じゃき)を払うという意味があるといわれています。
10(水)	さわやかな 香りの オレンジ を 味わおう	主食 ご飯 主菜 ほっけの塩焼き 副菜 にらと卵の炒め物 副菜 豚汁 その他 オレンジ(2切) その他 牛乳		牛乳			米		775 kcal 36.3 g 19.1 g	給食室で200個近くオレンジを切っていると、部屋中がさわやかなオレンジの香りでいっぱいになります。オレンジの多くはカリフォルニアから輸入されていて、旬は4月後半から5月にかけてです。ジュースでは味わえないさわやかな香りを楽しみましょう。
11(木)	アスパラ ガスにつ いて知ろ う	主食 食パン その他 チョコクリーム 主菜 ハンバーグトマトマッシュルームソース 副菜 アスパラガスとこんにゃくのサラダ 副菜 コーンポタージュスープ その他 牛乳		牛乳			パン(小麦 乳) チョコクリーム(乳)	サラダ油	860 kcal 36.1 g 27.0 g	アスパラの名前の由来は、アミノ酸の「アスパラギン」です。このアスパラギンは体内でアスパラギン酸に変わり、体内の新陳代謝を活発にし、疲れをとるのにも役立ちます。春先に出るものが一番栄養価が高いそうです。しっかり食べて午後の授業もがんばりましょう。
12(金)	手作りの 福神漬 を 味わおう	主食 カレーライス (麦ご飯) 主菜 " (ポークカレー) 副菜 手作り福神漬 その他 桃とパインのフルーツ和え その他 牛乳		牛乳			米 大麦	サラダ油	941 kcal 27.4 g 21.4 g	福神漬は、大根やきゅうり、れんこん・しょうがなどの野菜を細かく刻み、みりんじょうゆに漬けた発酵させない漬物です。福神漬を考案したのは東京・上野にある老舗の漬物屋さんで、名前の由来は7種類の野菜を漬けていることと、上野・不忍池の近くに七福神の弁天様がまつられていることからだそうです。給食室手作りの優しい味の福神漬です。
15(月)	さばで とろう DHA	主食 ご飯 主菜 さばのみそ煮 副菜 肉じゃが 副菜 小松菜ともやしの昆布和え その他 牛乳		牛乳			米	ごまあぶら	839 kcal 32.4 g 18.8 g	さばの脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳神経を発達させるのに必要不可欠な成分です。学習能力の向上に役立つかもしれません。さばのみそ煮は、給食で一番人気の魚料理です。
16(火)	旬の わかめ を 味わおう	主食 中華丼 (ご飯) " (具) 主菜 てんぐにらまんじゅう(2個) 副菜 わかめスープ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳		牛乳			米	ごま油	891 kcal 37.0 g 24.8 g	春が旬のわかめは海藻の仲間です。海の中では茶色っぽい色ですが、さつお湯に通すと鮮やかな緑色に変わります。カルシウム、鉄などの無機質が多く、成長期の中学生に必要な栄養素をたくさん含んでいます。今日は定番のわかめスープで味わいましょう。
17(水)	豆腐の 栄養が 凝縮! 生揚げ	主食 ごまじゃこ菜飯 主菜 野菜入り卵焼き 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳		牛乳			米 砂糖	ごま	841 kcal 32.3 g 29.6 g	生揚げは、水切りした豆腐を厚めに切り油で揚げたものです。油揚げとは違い、中が豆腐の状態を保つようになっているため生揚げという名前になりました。水分が少ない分、豆腐よりたんぱく質やカルシウム、鉄分などが効率よくとれるお勧め食材です。

## 入学・進級おめでとございます!



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。
- 病気やその他の理由で、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いたします。
- 給食費は、学校集金といっしょに毎月6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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ	
18(木)	春の野菜を味わおう	主食	食パン					パン (小麦 乳)		843 kcal 36.1 g 28.4 g	春の野菜は鮮やかな緑色をしているものが多く、新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。今日はそんな春野菜をたっぷりスープ煮です。柔らかい春のかぶや春きゃべつを使っています。春を感じながら味わってみてください。	
		その他	とちおとめジャム				いちご	砂糖				
		主菜	マスのチーズマヨ焼き	マス	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ					ドレッシング (大豆)
		副菜	春野菜とウィンナーのスープ煮	ウィンナー		にんじん かぶの葉	玉ねぎ キャベツ かぶ					
		副菜	粉ふきいも			パセリ			じゃがいも			
19(金)	しもつけいっぱいday	主食	ご飯					米		852 kcal 34.4 g 24.7 g	毎月19日は「食育の日」です。下野市の給食でも、「しもつけいっぱいday」として、下野市や栃木県の食材をたくさん使った給食を出しています。今回は「米・かんぴょう・きゅうり・牛乳・豚肉・もやし・みそ・小松菜・卵」は、市内産と県産を使う予定です。	
		主菜	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			しょうが ごぼう	でんぷん 砂糖	サラダ油			
		副菜	かんぴょうのごま酢和え			にんじん	かんぴょう きゅうり もやし	砂糖	ごま			
		副菜	小松菜と卵のみそ汁	だしかつお節 みそ 豆腐 鶏卵		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ					
		その他	牛乳		牛乳							
22(月)	春が旬のあさりについて知ろう	主食	フィッシュバーガー(丸コッペパン)					パン (小麦 乳)		779 kcal 31.6 g 26.1 g	あさりの旬は2月から4月で、春の産卵を控えた時期は、身が肥えておいしくなります。この時期に潮干狩りに行ったことがある人もいるでしょう。埋め立てや温暖化にともない、国内での漁獲量は大きく減ってきていますが、今日は国産のあさりを使っています。あさりのもつコハク酸という美味成分がスープをおいしくしてくれます。	
		主菜	〃 (ホキフライ)	ホキ				パン粉 (大豆) 小麦粉 でんぷん	サラダ油			
		その他	〃 (小袋ソース)				(りんご)					
		副菜	春野菜のサラダ			アスパラガス かぶの葉 にんじん	かぶ 春キャベツ		サラダ油			
		副菜	あさりのチャウダー	ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	ホワイトルウ(小麦・乳) じゃがいも				サラダ油
		その他	みかんゼリー				みかん	砂糖				
23(火)	グレープフルーツについて知ろう	主食	ご飯					米		792 kcal 33.8 g 17.3 g	グレープフルーツは果汁の多さと特有の苦みのある柑橘類です。オレンジよりやや大きな木の一枝に十数個もかたまって実る様子が巨大なぶどうの房のように見えることから、名前が付いたと言われています。	
		主菜	赤魚の白しょうゆ漬	赤魚					砂糖			
		副菜	切干大根の煮物	油揚げ		にんじん	切干大根 しいたけ いんげん	砂糖	サラダ油			
		副菜	どさんこ汁	豚肉 みそ	わかめ	にんじん	もやし とうもろこし にんにく 長ねぎ	じゃがいも	サラダ油 バター			
		その他	グレープフルーツ(1切)					グレープフルーツ				
		その他	牛乳		牛乳							
24(水)	小松菜について知ろう	主食	ご飯					米		800 kcal 31.9 g 26.0 g	給食では国分寺の小松さんの畑で作られた小松菜を使っています。カルシウムや鉄、カロテンなどが多く含まれる緑黄色野菜で、成長期のみなさんにはぜひ食べてほしい欠かせない食材のひとつです。	
		主菜	鶏肉の香味焼き	鶏肉			ねぎ にんにく	砂糖	ごま油			
		副菜	小松菜とキャベツの梅じゃこ和え		ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ 梅 (りんご)					
		副菜	かぶと油揚げのみそ汁	みそ 油揚げ	だし煮干し	かぶ菜 にんじん	かぶ					
		その他	牛乳		牛乳							
25(木)	春キャベツについて知ろう	主食	ミニ黒糖パン					パン (小麦 乳) 黒砂糖		824 kcal 31.6 g 26.5 g	一年中お店に出回っているキャベツですが、品種や産地などで春キャベツや冬キャベツなどに分けられます。固くしまった冬のキャベツに比べ、秋に種をまいて春に収穫する春キャベツは、ふっくらとしてやわらかいのが特徴です。水分が多く、甘味があるのが特徴です。	
		主菜	春キャベツのペペロンチーノ	ベーコン		パセリ	春キャベツ にんにく	スパゲティ (小麦)	サラダ油			
		主菜	トマトミートオムレツ	鶏卵 鶏肉		トマト	玉ねぎ	でんぷん	サラダ油			
		副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし					
		その他	牛乳		牛乳							
26(金)	こどもの日行事食	主食	ご飯					米		892 kcal 40.5 g 18.7 g	今日はちょっと早いこどもの日行事食です。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、家系がとだえない、代々家が栄えるという縁起のよい和菓子です。わかめとたけのこが入った若竹汁には、たけのこのようにすくすく育てほしいという願いがこめられています。	
		主菜	かつおの薬味ソースかけ	かつお だしかつお節			しょうが ねぎ にんにく	米粉 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油			
		副菜	キャベツのごま味噌和え	味噌		にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま			
		副菜	若竹汁	だしかつお節 豆腐 わかめ	にんじん		たけのこ					
		その他	柏もち	あずき					米粉 砂糖 でんぷん 水あめ			



平成の給食は今日でおしまいです。令和の給食も石橋中の皆さんが中学校生活をがんばれる源になるよう作ります！

