

5月 給食献立予定表

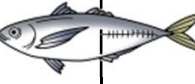
下野市立 石橋中学校

※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

今月の献立のわらい
運動を
がんばる食事

※ 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 たんぱく 質 脂質	一口メモ
	7(火) はちじゅうはちや 八十八夜 行事食	主食 焼きそば	豚肉 (魚)	青のり	にんじん	キャベツ もやし (りんご)	焼きそば麺(小麦)	サラダ油	754 kcal 34.2 g 28.9 g	今年の八十八夜は5月2日です。 八十八夜は、立春(節分の次の日) 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。♪夏も近づく八十八夜、と茶 摘みを歌った歌もありますね。今 日は、抹茶とミルクパウダーを使っ た和風のドーナツをいただきま す。
		主菜 卵焼き	鶏卵	だし昆布			砂糖 でん粉(小麦)	サラダ油		
		副菜 わかめと豆腐のスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん ほうれん 草	ねぎ		ごま		
		その他 抹茶ミルクドーナツ	鶏卵	牛乳	抹茶		小麦粉 砂糖 ジャ がいも	サラダ油 生クリーム		
		その他 牛乳		牛乳						
	8(水) あじを 味わおう	主食 ご飯					米		792 kcal 37.9 g 18.4 g	あじは、くせがなくうま味がある魚 で、味がいいから「あじ」という名前 になったという説もあるくらいで す。目が大きくて尾びれのところに 「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	さつま揚げ 油揚げ だしかつお節	昆布	にんじん		砂糖 しらたき	サラダ油		
		副菜 豚汁	豚肉 豆腐 みそ だしかつお節		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも こん にゃく	サラダ油		
		その他 オレンジ(2切)				オレンジ				
		その他 牛乳		牛乳						
	9(木) 旬の味 生たけの こを 味わおう	主食 たけのこご飯(ご飯)					米		825 kcal 39.9 g 22.8 g	筍の漢字は「たけかんむり」に 「旬」と書きます。成長が早く、芽が 出てから10日間が「たけのこ」で、 それを過ぎると「竹」となるという意 味があります。加工したたけのこは 1年中出回っていますが、生のた けのこはこの時期にしか食べること ができません。生たけのこならではの サクサクとした歯ごたえと香りを 味わってみてください。
		副菜 //	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ しいたけ	砂糖	サラダ油		
		主菜 さわらの西京焼き	さわら みそ				砂糖			
		副菜 湯波のすまし汁	なると ゆば(大豆) 豆腐 だしかつお節		ほうれん草 にんじ ん	ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
10(金)	地区春季大会 ※給食はありません		 いよいよ地区大会。日頃の練習の成果が発揮できるよう、当日までの食事にも気をつけましょう。 主食・主菜・副菜に果物や乳製品などをそろえた食事が基本になりますが、特に前日に大切なポイン トは、試合のエネルギー源となる主食をしっかりと食べておくことです。消化に時間がかかる揚げ物 や生ものは避け、試合当日の朝食は、試合開始から逆算して3時間前には済ませておきましょう。							
	13(月) 野菜を しっかりと るために	主食 食パン					パン(小麦・乳)		754 kcal 32.8 g 19.0 g	今日は野菜がたっぷりとれる スープです。野菜の1日の摂取目 標は350gとされていますが、栃木 県民は280gしかとれていないとい うデータがあります。 スープなどにすると野菜のかさが 減るので無理なく食べることができ ますよ。
		主菜 チョコクリーム					チョコクリーム(乳)			
		主菜 ほきの香草パン粉焼き	ほき	チーズ	バジル	にんにく	パン粉(小麦)	オリーブオイル		
		副菜 粉ふきいも			パセリ		じゃがいも			
		副菜 野菜の千切りスープ	ベーコン		にんじん	セロリ 玉ねぎ キャベツ		サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
	14(火) みずみず しい 新じゃがを サラダで 味わおう	主食 ドライカレー(麦ご飯)					米 大麦		958 kcal 33.1 g 29.4 g	じゃがいもはしばらく保存したも のが出荷されますが、新じゃがが 掘りたてをすぐに出荷したもので す。普通のじゃがいもはホクホクと しているのにくらべ、新じゃがは皮 がとてうまく、みずみずしいのが 特徴です。今日は、新じゃがをサ ラダでいただきます。
		主菜 //	牛肉 豚肉 レンズ 豆		にんじん	にんにく 玉ねぎ グリーン ピース	カレールー(小麦・ 乳・大豆・りんご・ バナナ)	バター		
		副菜 新じゃがとアスパラガスのサラダ	ハム		さやいんげん アス パラガス	レモン	じゃがいも	ドレッシング(大 豆・りんご)		
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳						
	15(水) スポーツ するなら かんきつ 類で ビタミンC	主食 ご飯					米		855 kcal 36.6 g 25.1 g	スポーツなど、運動によって使わ れた筋肉は毎日のように壊れ、そ れをまた改めて筋肉に再合成する ことが繰り返されています。その再 合成のために重要な栄養素がビ タミンC。オレンジなどのかんきつ 類に豊富に含まれています。ス ポーツをする人は、けがを防ぐた めにも特に意識してとりましょう。
		主菜 四川風麻婆豆腐	豆腐 みそ 豚肉			にんにく ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油		
		副菜 拌三絲(パンサンスー)	焼豚(豚肉) 鶏卵		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま		
		その他 オレンジ(2切)				オレンジ				
		その他 牛乳		牛乳						
	16(木) 牛乳の 栄養が 濃縮！ チーズ	主食 パインパン					パン(小麦・乳・パ イナップル)		835 kcal 32.7 g 23.9 g	栄養豊富な牛乳を原料にして作 られるチーズには、牛乳の栄養成 分が濃縮されています。チーズ 100gを作るのに必要な牛乳の量 は10倍の1000ml。つまりチーズを 20g食べると、牛乳200mlを飲むの とほぼ同じ程度の栄養が得られる というわけです。 スポーツをする人や成長期の中 学生にはぜひとってほしい食品で す。
		主菜 ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 ブラウンルー(小 麦・牛肉・大豆・豚 肉・りんご)	サラダ油		
		副菜 大根のマリネ	ハム		にんじん	大根 きゅうり	砂糖	サラダ油 ごま		
		その他 チーズ		チーズ						
		その他 牛乳		牛乳						
	17(金) しもつけ いっぱい day	主食 ご飯					米		818 kcal 33.0 g 26.2 g	毎月19日は食育の日、今日は2 日早い「しもつけいっぱいday」で す。 国分寺地区で放し飼いで育てら れた地鶏を使った七味焼きに、下 野市や栃木県とれる食材をたく さん使った和え物とみそ汁をどう ぞ。
		主菜 下野市産地鶏の七味焼き	鶏肉			ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
		副菜 かんぴょうの昆布和え		昆布	にんじん	かんぴょう きゅう り		ごま油		
		副菜 小松菜と卵のみそ汁	豆腐 みそ 鶏卵	だし煮干し	小松菜 にんじん	えのきだけ				
		その他 牛乳		牛乳						
	20(月) 鉄分と うま味が たっぷり あさり	主食 たまごサンド(食パン)					パン(小麦・乳)		829 kcal 30.6 g 29.6 g	あさは、うま味と栄養の宝庫で す。いつものスープにあさを加え るだけで、あさりからしみ出すう ま味が料理を格段においしくしてく れます。また、鉄分やビタミンが多 いので、成長期で貧血気味の人 にはぜひ食べてほしい食品です。
		主菜 //	鶏卵		パセリ	きゅうり 玉ねぎ		ドレッシング(大 豆・りんご)		
		副菜 小松菜のソテー	豚肉		小松菜	キャベツ とうもろ こし	でん粉	サラダ油		
		副菜 あさりのトマトスープ	ベーコン あさり		にんじん トマト さやいんげん	セロリ にんにく 玉ねぎ	じゃがいも マカロ ニ	サラダ油		
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.5g～27.6g

5月 給食献立予定表

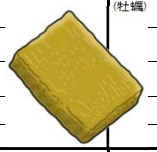
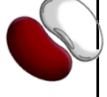
下野市立 石橋中学校

※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

今月の献立のわらい
運動を
がんばる食事

※ 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 のわらい	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
21(火)	 体の バランス 維持に いかの タウリン	主食 ジャコ混ぜご飯	かつお節	昆布 ちりめんじゃこ			米 砂糖	ごま	828 kcal 38.1 g 15.9 g	私たちの体には、外の暑さや寒さなど、環境に左右されずに体温や血圧が一定に保てるよう調節する機能があります。この機能に重要な役割をするのが、いかなどに多く含まれるタウリンです。体のバランスを戻すというのはたらしきによって、強い体にしてくれます。
		主業 いかの照りマヨ焼き	いか みそ			しょうが にんにく	砂糖	ドレッシング(大豆)		
		副業 きゅうりときのこのサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり しめじ	砂糖	サラダ油 ごま油		
		副業 にらとじゃがいものみそ汁	だしかつお節 みそ		にら にんじん		じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
22(水)	 海藻の 仲間 ひじき	主食 ご飯					米		878 kcal 37.4 g 25.4 g	日本人にとって海藻は重要な食材のひとつです。だしをとったり、煮物にもなる昆布、汁ものやサラダの具にするわかめなど、いろいろな種類があります。今日はカルシウムの豊富なひじきをじっくり煮付けて味をしみ込ませました。
		主業 ますの竜田揚げ	ます(さけ)			しょうが	米粉	サラダ油		
		副業 大豆とひじきの炒め煮	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	サラダ油		
		副業 根菜のごま汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも	ごま		
		その他 グレープフルーツ(1切)				グレープフルーツ				
23(木)	 豆腐の 栄養が 凝縮！ 生揚げ	主食 キムチチャーハン	鶏卵 豚肉		にんじん	にんにく 白菜 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	米 砂糖	サラダ油 ごま油	748 kcal 32.2 g 26.3 g	生揚げは厚揚げとも呼ばれ、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ので中学生にお勧めの食材です。
		主業 生揚げの中華ソース	生揚げ 鶏肉 みそ (牡蠣)		小松菜	しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油		
		副業 わかめとにらのスープ		わかめ	にんじん にら	玉ねぎ		ごま ごま油		
		その他 牛乳		牛乳						
24(金)	 酢の パワーを いただき ます	主食 もち玄米ご飯					米 もち玄米		856 kcal 30.9 g 25.9 g	肉団子の甘酢あんかけの調味料のひとつが酢です。酢の酸っぱい味の元のひとつクエン酸は、ご飯に含まれる糖質をエネルギーに変えるときに役立つ成分です。糖質の代謝を促すビタミンB1が含まれる豚肉もいっしょに食べられるのでスタミナアップや疲労回復に効果的です。
		主業 県産豚肉団子の甘酢あんかけ	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	サラダ油		
		副業 きゅうりのキムチ和え				きゅうり (りんご)				
		副業 ワンタンスープ	豚肉		にんじん にら	もやし ねぎ	ワンタン	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
27(月)	 栄養 たっぷり 卵で 手軽に 朝食 レベル アップ	主食 食パン とちおとめジャム					パン(小麦・乳) いちごジャム		826 kcal 36.3 g 29.4 g	ヒヨコが成長するために必要な栄養成分がすべて入っている卵。筋肉の強化や疲労回復を促す質の良いアミノ酸が多く含まれています。手軽に料理できるので、朝食として食べる人も多いです。朝、もしパンやご飯などの主食しか食べてこない人は、そこに卵をひとつ追加するだけでも「しっかり朝ごはん」に近づけることができますよ。
		主業 トマトとコーンのスクランブルエッグ	ベーコン 鶏卵	チーズ 牛乳	トマト	とうもろこし		サラダ油		
		副業 大根とツナのサラダ	まぐろ			大根 きゅうり		サラダ油		
		副業 角切り野菜スープ	鶏肉		にんじん	キャベツ 枝豆(大豆)	じゃがいも	サラダ油		
		その他 アーモンド小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま		
28(火)	 ヨーグルト でとろう カルシウ ム	主食 ご飯					米		867 kcal 38.8 g 20.6 g	牛乳や乳製品のカルシウムは、吸収率が高いのが特徴です。料理しなくてもそのまま食べられるものが多いため、毎日手軽にとれます。1日に必要なカルシウムは、中学生男子1000mg女子800mgです。牛乳・乳製品を中心にいろいろな食品を組み合わせるとるようにしましょう。
		主業 えび焼売(3個)	えび たら			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油		
		副業 青椒肉絲(チンジャオロースー)	豚肉 (牡蠣)		ピーマン バフリカ	しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でん粉	サラダ油		
		副業 青梗菜と豆腐のスープ	鶏肉 豆腐 鶏卵		にんじん チンゲンサイ	しめじ えのきたけ	でん粉			
		その他 フルーツヨーグルト		ヨーグルト(乳・パイン・りんご・桃・オレンジ)						
29(水)	 甘くて みずみず しい 新玉ねぎ	主食 ご飯					米		809 kcal 35.6 g 22.6 g	皮が茶色い玉ねぎは、収穫後コンテナなどに保管して乾燥させてから出荷されています。一方、新玉ねぎは、乾燥させずにすぐ出荷するため水分が多く、辛味より甘味が強く感じられるのが特徴です。今日はみそ汁で新玉ねぎのみずみずしさを味わいましょう。
		主業 さばの香味焼き	さば			ねぎ しょうが にんにく	砂糖	ごま油		
		副業 変わりきんぴら	豚肉 さつま揚げ	茎わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま		
		副業 新玉ねぎときぬさやのみそ汁	みそ 生揚げ	だし煮干し	にんじん さやえんどう	玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
30(木)	 食物繊維 たっぷり いんげん 豆を 食べよう	主業 モロカツパーガー(コッペパン)					パン(小麦・乳)		841 kcal 37.5 g 29.6 g	いんげん豆には、大福豆(おおふくまめ)、ずら豆(てぼう)、虎豆(とらまめ)、うずら豆、金時豆などいろいろな種類があります。和菓子の白あんはこの豆から作られます。食物繊維が豊富で、豆の中でもトップクラス！今日は、豆が苦手な人でも食べやすいポタージュスープです。よく炒めた玉ねぎとじゃがいもをミキシングして合わせ、スープのうま味を出しています。
		主業 (モロフライ)	モロ			(りんご)	パン粉(小麦・大豆) 米粉	サラダ油		
		主業 (チーズ)		チーズ						
		副業 こんにゃくと海藻のサラダ	昆布 わかめ		にんじん	きゅうり きゃべつ	ドレッシング(りんご) こんにゃく			
		副業 白いんげん豆のポタージュ	白いんげん豆	牛乳	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも ホワイトルゥ(小麦・乳)	バター 生クリーム		
31(金)	 いわしを 骨ごと 食べて カルシウ ム	主食 ご飯					米		868 kcal 31.9 g 25.2 g	骨ごと食べられる魚料理には、骨の材料になるカルシウムが多く含まれます。2年生には家庭科の授業で学習していますが、中学生の今が、一生の骨の状態を決める大切な時期です。カルシウムをとり、体を動かして骨に定着させることで、コソコソ「骨貯金」をしましょう。
		主業 いわしのおかか煮	いわし	かつお節			砂糖 でん粉			
		副業 小松菜ときゅうりのごま酢和え			小松菜	きゅうり もやし	砂糖	ごま		
		副業 新じゃがのそぼろ煮	鶏肉 生揚げ		さやいんげん にんじん	玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく でん粉 砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.5g～27.6g