

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

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

今日の献立のわらい

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
11(火)	入学 進級祝	赤飯 主食 ごま塩 主菜 鶏肉のから揚げ(2個) 副菜 小松菜のごまみそ和え 副菜 祝なるとのすまし汁 その他 牛乳	小豆				うるち米 もち米	ごま	844 kcal 33.8 g 25.0 g	入学・進級おめでとうございませう。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ばお赤飯。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。もち米に、小豆(あずき)や「ささげ」という豆で色をつけて作る料理です。
12(水)	旬の わかめを 味わおう	ご飯 主菜 回鍋肉(ホイコーロー) 主菜 えび焼売(3個) 副菜 青梗菜とわかめのスープ その他 ヨーグルト その他 牛乳		わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャベツ	米	ごま サラダ油	893 kcal 33.0 g 25.0 g	春が旬のわかめは海藻の仲間、若い葉の所を食べるので「わかめ」という名前がつけました。わかめは、海の中では茶色っぽい色ですが、さつと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。
13(木)	春野菜 について 知ろう	スパゲティナポリタン(麺) 主菜 // (ソース) 主菜 野菜豆腐ナゲット(2個) 副菜 春野菜のサラダ その他 いちごのミニロールケーキ その他 牛乳	ハム(豚肉) ベーコン(豚肉)	粉チーズ(乳)	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく	スパゲティ(小麦) バスタオイル(乳・大豆)	サラダ油	793 kcal 28.9 g 29.6 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、の香り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使ったサラダです。今が旬の国産アスパラガスと、柔らかいかぶや春キャベツを使っています。春を感じながら味わってみてください。
14(金)	手作りの 福神漬けを 味わおう	ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (ポークカレー) 主菜 ミニオムレツ 主菜 手作り福神漬け その他 牛乳			にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご パナナ	米 大麦	じゃがいも 小麦粉 サラダ油 ごま	901 kcal 28.4 g 24.7g	福神漬けは、発酵させないで作る漬物です。大根やれんこん、きゅうりなどを細かく刻み、しょうゆとさとうやみりんで作った漬けダレに漬けて作ります。カレーライスには福神漬けがそえられることが多いですね。今日は給食室で手作りした、やさしい味付けの福神漬けです。
17(月)	栄養 たっぷり ブロッコリー	黒コッペパン 主菜 ハンバーグトマトデミソース 副菜 ブロッコリーのサラダ 副菜 コーンポタージュスープ その他 牛乳			トマト にんじん	しょうが マッシュルーム 玉ねぎ	小麦粉 黒砂糖 ショートニング	サラダ油	814 kcal 31.4 g 29.3g	今日のサラダのブロッコリーは、風邪やインフルエンザから体を守るパワーをもった栄養価の高い野菜です。パワーの秘密は、花が咲く前の栄養分がたっぷり詰まったつぼみの部分を食べているから。ひと茎になんと平均7万個のつぼみがついているそうす。茎の部分にも栄養が多いので、皮をむいていっしょに料理するといいですね。
18(火)	しもつけ いっぱい day	ご飯 主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ 副菜 かんぴょうのごま酢和え 副菜 にらと卵の味噌汁 その他 牛乳			しょうが ごぼう	しょうが ごぼう かんぴょう きゅうり もやし	米	米粉 砂糖 サラダ油 ごま	860 kcal 32.6 g 24.2g	毎月19日は「食育の日」です。下野市では19日前後の日を「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ます。今月は、米、かんぴょう、きゅうり、ごぼうを下野市産、牛乳、豚肉、もやし、みその大豆、にらを県産品を使用予定です。

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー820Kcal たんぱく質30.0g 脂質22.8g～

入学・進級おめでとうございます！



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

- ・新規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、ご用意をお願いします(引き落とし不能の場合、第2回目の引き落とし日は17日です)

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

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
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

今月の献立のわらい

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
19(水)	畑の肉「大豆」 	主食 ご飯 主菜 さばのスタミナ焼き 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳	さば	ひじき	にんじん さやいんげん		米	ごま油	870 kcal 30.1 g 29.8g	大豆は、別名「畑の肉」といわれるほど、たくさんのたんぱく質を含み、体の組織を作るはたらきがあります。また、しっかり丈夫な骨や歯を作るカルシウムなどの無機質や、ちよんない環境を整える食物繊維もたくさん含まれています。小さな粒の中に、体を元気にしてくれるパワーがたくさん入っています。まめに豆を食べましょう。
20(木)	春が旬のあさりについて知ろう 	主食 パインパン 主菜 トマトとコーンのスクランブルエッグ 副菜 野菜とあさりのスープ その他 オレンジ(2切) その他 牛乳	ハム(豚肉) 鶏肉	チーズ 牛乳	トマト	とうもろこし	小麦粉	ショートニング	786 kcal 29.1 g 26.5g	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。また、日本人が不足している鉄分や亜鉛などの無機質を多く含むので、貧血の予防にも効果的です。
21(金)	生揚げについて知ろう 	主食 ご飯 主菜 生揚げのマーボー炒め 主菜 揚げ餃子(2個) 副菜 もやしのナムル その他 牛乳	生揚げ(大豆) 豚肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ しだいけ たけのこ グリンピース	砂糖 でん粉	サラダ油	852 kcal 31.3 g 27.1g	生揚げは別名「厚揚げ」とも呼ばれ、水切りした豆腐を厚めに切って油で揚げた豆腐の加工食品です。内部が豆腐のままの状態を保つように揚げるところが、油揚げと違うところです。水分が抜けている分、豆腐の栄養分が凝縮されていて、たんぱく質やカルシウムが多くとれます。
24(月)	春のキャベツを味わおう 	主食 フィッシュバーガー(パン) 主菜 // (白身魚フライ) その他 // (小袋ソース) 主菜 ポークビーンズ 副菜 こんにゃくと海藻のサラダ その他 牛乳	ホキ 大豆			りんご	小麦粉	ショートニング	779 kcal 34.9 g 26.0 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、甘味があるので、サラダ等の生食や浅漬け等にも向いています。今日はサラダで春キャベツの甘みとおいしさを味わいましょう。
25(火)	生のたけのこが食べられるのは一年中で今だけ! 	主食 たけのこご飯(ご飯) // (具) 主菜 さわらの西京焼き 副菜 湯波とほうれん草のすまし汁 その他 アセロラゼリー その他 牛乳	鶏肉 油揚げ(大豆)		にんじん	たけのこ しだいけ	砂糖	サラダ油	842 kcal 37.9 g 21.0 g	たけのこという漢字は、「たけかんむり」に「旬」と書きます。これは、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」になるという意味があります。水煮に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、今この時期にしか食べることができません。今日は、生のたけのこを洗ってぬかといっしょに下ゆでし、皮をむいてもう一度よく洗ってから切って鶏肉や油揚げと炒め、おいしい混ぜごはんの具を作りました。水煮パックのたけのこでは味わえない、サクサクとした歯ごたえと香りをぜひ味わってみてください。
26(水)	甘夏でとうろビタミンC 	主食 ご飯 その他 手作りじゃこふりかけ 主菜 肉じゃが 副菜 小松菜の磯香和え その他 甘夏 その他 牛乳	かつお節	ちりめんじゃこ 昆布			米	ごま	792 kcal 27.7 g 16.0 g	甘夏は、3月から5月ごろにお店に多く出回るかんきつ類で、ほどよい甘さの中に、さっぱりとした酸味がある果物です。もちろん、ビタミンCもたっぷり！風邪やインフルエンザにかかりにくくしてくれます。似たようなかんきつ類には、いよかん、はっさくなどがあり、それぞれ味に特徴があります。見分けがつけられるかな？
28(金)	春野菜を見つけよう 	主食 食パン チョコクリーム 主菜 鮭のチーズマヨネーズ焼き 副菜 粉ふきいも 副菜 春野菜のスープ煮 その他 牛乳		脱脂粉乳	パセリ	玉ねぎ (りんご)	小麦粉	ショートニング	754 kcal 35.9 g 27.3 g	春野菜には、特有の苦みや香りががあります。その苦みや香りの成分には、老廃物を体外へ出す役割があります。冬は、他の季節に比べて運動量や汗をかく頻度も落ちてしまうので、老廃物が貯まったり、新陳代謝なども落ちやすくなります。春野菜には、新陳代謝を活発にして、元気な体へと回復されるパワーがあります。今日の給食で使われている春野菜を見つけてみましょう。

地区春季大会 給食はありません

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー820Kcal たんぱく質30.0g 脂質22.8g~27.3g