

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

おもとに 体の組織をつくる あか		おもとに 体の調子を整える みどり		おもと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
おもとに たんぱく質 を多く含む	おもとに カルシウムを 多く含む	おもとに カロテンを 多く含む	おもとに ビタミンCを 多く含む	おもとに 炭水化物を 多く含む	おもとに 脂質を 多く含む

今月の献立のわらい

春の訪れを感じる食事

※ 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	おもとにたんぱく質を多く含む	おもとにカルシウムを多く含む	おもとにカロテンを多く含む	おもとにビタミンCを多く含む	おもとに炭水化物を多く含む	おもとに脂質を多く含む	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
9(金)	入学 進級祝	赤飯 主食 ごま塩 主菜 鶏肉のから揚げ 副菜 小松菜ともやしのごまみそ和え 副菜 湯波のすまし汁 その他 牛乳	ささげ				米 もち米	ごま	873 kcal 35.3 g 29.2 g	入学・進級おめでとうございます。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と食べて、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。
12(月)	さばで とろう DHA	ご飯 主菜 さばのねぎ塩焼き 副菜 ほうれん草とえのきたけの のり和え 副菜 切り干し大根の煮付け その他 オレンジ(2切) その他 牛乳	さば			ねぎ	米	ごま油	822 kcal 33.4 g 20.8 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。 今日はねぎと塩で、ご飯によく合う味付けにしました。
13(火)	石橋中 自慢の カレーをど うぞ	ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 " (ポークカレー) 副菜 こんにゃくと野菜のサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	にんじん	にんにく 玉ねぎ	米 大麦	サラダ油	946 kcal 30.3 g 25.5 g	石橋中の給食でベスト3に入る人気メニューのカレーです。 おいしさの秘密は、たっぷりの野菜をじっくり炒めて甘みを出したり、豚肉を赤ワインでマリネして柔らかくしたり、調味料やルウやスパイスなどの工夫によります。 小学校のカレーよりほんの少しだけ辛いかな?
14(水)	豆腐の 栄養が 凝縮! 生揚げ	ご飯 主菜 えびシューマイ(3個) 主菜 生揚げのマーボー炒め 副菜 チンゲン菜の中華和え その他 牛乳	えび たら			しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ 枝豆(大豆)	米	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	893 kcal 34.0 g 28.2 g	生揚げは、水切りの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し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ため、成長期の中学生にはぜひ食べてほしい食材です。
15(木)	柔らかい 春かぶの 季節です	フィッシュバーガー(丸型パン) 主菜 " (白身魚フライ) 副菜 かぶとハムのサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳	ほき (大豆)			(りんご)	パン(小麦・乳)	サラダ油	819 kcal 32.3 g 27.6 g	春のかぶが出回る季節です。一年中出荷されているかぶですが、旬は春と秋の2回あります。 春かぶはやわらかく、秋かぶは甘味が強くなるのが特徴です。今日はやわらかい春かぶをサラダでいただきます。かぶは、葉の部分も栄養豊富なので、いっしょに料理するようにしましょう。
16(金)	チンゲン 菜に ついて 知ろう	ビビンバ丼(ご飯) 主菜 " (具) 副菜 もやしと小松菜のナムル 副菜 チンゲン菜と豆腐の卵スープ その他 牛乳	豚肉			にんにく しょうが たけのこ	米	砂糖	761 kcal 34.6 g 20.5 g	チンゲン菜は日本で一番知られている中国野菜です。シャキシャキとした歯ごたえがあり、炒め物や和え物などいろいろな料理に合います。 今日は、チンゲンサイの歯ごたえが楽しめるスープです。
19(月)	柔らかい 春キャベ ツに ついて 知ろう	ミニ米粉パン 主菜 春キャベツのペペロンチーノ 主菜 トマトミートオムレツ 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ その他 牛乳				にんにく しょうが 玉ねぎ	米粉パン(小麦・乳)	サラダ油	849 kcal 36.4 g 29.5 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、水分が多く、甘味もあります。 今日は春キャベツを人気のペペロンチーノにしました。

入学・進級おめでとうございませす!



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。
 朝食をしっかりと食べてから登校し、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

おもとに 体の組織をつくる あか		おもとに 体の調子を整える みどり		おもと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
おもとにたんぱく質を多く含む	おもとにカルシウムを多く含む	おもとにカロテンを多く含む	おもとにビタミンCを多く含む	おもとに炭水化物を多く含む	おもとに脂質を多く含む

今月の献立のわらい

春の訪れを感じる食事

※ 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	おもとにたんぱく質を多く含む	おもとにカルシウムを多く含む	おもとにカロテンを多く含む	おもとにビタミンCを多く含む	おもとに炭水化物を多く含む	おもとに脂質を多く含む	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
20(火)	しもつけいっぱいday 	主食 ご飯 主菜 下野市産地鶏のみそ漬け焼き 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 かんぴょうのすまし汁 その他 牛乳	鶏肉 みそ	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	米	しょうが ごま	777 kcal 31.3 g 22.6 g	毎月19日の「食育の日」にちなみ、下野市の給食では、19日前後に「しもつけいっぱいday」を設け、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・鶏肉・かんぴょう・小松菜・みそ・牛乳が、下野市や栃木県産の予定です。
21(水)	ひじきの栄養 	主食 ご飯 主菜 アジフライ 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 豚汁 その他 牛乳	あじ	大豆 油揚げ ひじき	にんじん	(りんご)	米	パン粉 小麦粉 サラダ油 こんにゃく 砂糖 サラダ油 じゃがいも サラダ油	880 kcal 33.1 g 24.7 g	ひじきは3月から5月にかけて収穫されます。細長い茎の部分と、葉や芽のように出ている部分を分けて、乾燥したものが出回ります。今日のひじきの炒め煮は、芽の部分を使っていて、芽ひじきや米ひじきと呼ばれています。料理するときはたっぷりの水に20~30分つけて戻し、ざるに上げてよく洗ってから水を切って使います。
22(木)	オリンピック・パラリンピック応援メニュー キプロス共和国の料理① 	主食 食パン その他 とちおとめジャム 主菜 ハンバーグトマトマッシュルームソース 副菜 キプロス風サラダ その他 オレンジ(2切) その他 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆		トマト にんじん	玉ねぎ しょうが マッシュルーム (りんご)	パン(小麦・乳)	ジャム(いちご)	807 kcal 36.6 g 27.8 g	キプロス共和国は、地中海の東側にある「キプロス島」の大部分を占める国です。下野市は、キプロス選手団の事前キャンプ地となっています。キプロスを知るためにキプロス料理を給食で味わいましょう。今月は、えびやチーズの入った「キプロス風サラダ」です。今回は普段と同じチーズを使っていますが、キプロスでは、ヤギの乳で作った「ハルミチーズ」が有名でよく食べられています。
23(金)	旬を味わおう たけのこ 	主食 たけのこご飯(ご飯) " (具) 主菜 さわらの西京焼き 副菜 野菜と豆腐のすまし汁 その他 牛乳	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ しいたけ	米	砂糖 サラダ油	814 kcal 39.3 g 22.6 g	たけのこは水煮のパックとして一年中手に入りますが、生のたけのこは春にしかとれません。今日は、生のたけのこを洗って米ぬかを使って下ゆでし、たけのこご飯の具を作りました。今しか味わうことのできない生のたけのこの香りと、サクサクとした歯ごたえを楽しんでください。
26(月)	春が旬のあさりについて知ろう 	主食 黒糖パン 主菜 鮭のチーズマヨ焼き 副菜 粉ふきいも 副菜 あさりと春キャベツのスープ その他 牛乳	さけ	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ	パン(小麦・乳) 黒砂糖	ドレッシング(大豆)	845 kcal 36.6 g 27.6 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。
27(火)	韓国の料理 テジプルコギ 	主食 ご飯 主菜 テジプルコギ 副菜 きゅうりの中華漬け 副菜 中華風かきたまスープ その他 牛乳	豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ りんご ねぎ きゅうり	米	ごま油 ごま 砂糖 ごま油	798 kcal 31.8 g 24.2 g	プルコギは、韓国の代表的な料理で、下味をつけた肉に野菜を入れて煮たり焼いたりしたものです。日本の「すき焼き」に近い料理で、プルコギパンという専用の鍋を使って調理されることが多いようです。
28(水)	小松菜について知ろう 	主食 にらそぼろと卵の二色丼(ご飯) " (にらそぼろ) " (いり卵) 副菜 小松菜とキャベツのおひたし 副菜 かぶと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	豚肉 高野豆腐(大豆) (牡蠣)	鶏卵	にら	しょうが	米	砂糖 砂糖 サラダ油	813 kcal 34.2 g 23.6 g	小松菜は一年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。カルシウムとカロテン・鉄分などが多く含まれる緑黄色野菜です。成長期のみなさんに必要な栄養のため、給食には欠かせない食材です。
30(金)	さわやかな香りのオレンジを味わおう 	主食 ご飯 主菜 五目厚焼き卵 副菜 肉じゃが 副菜 ほうれん草とじゃこの和え物 その他 オレンジ(2切) その他 牛乳	鶏卵 鶏肉	もずく	にんじん	たけのこ しいたけ (りんご)	米	砂糖 でんぷん サラダ油 しらだき じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま	820 kcal 30.1 g 19.6 g	ビタミンCが豊富なオレンジ。給食室で約200個の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していて、旬は4月から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。