

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

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

今月の献立のねらい
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	おもちにたんぱく質を多く含む	おもちにカルシウムを多く含む	おもちにカロテンを多く含む	おもちにビタミンCを多く含む	おもちに炭水化物を多く含む	おもちに脂質を多く含む	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
6(木)	こどもの日行事食	主食 ご飯 主菜 かつおの薬味ソースかけ 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 若竹汁(わかたけじる) その他 柏もち その他 牛乳	かつお だしかつお節	わかめ	にんじん	にんにく しょうが ねぎ	米	サラダ油 ごま油	837 kcal	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、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。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。
7(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。							
10(月)	はちじゅうはちや八十八夜行事食	主食 スパゲティナポリタン (麺) 主菜 # (ソース) 副菜 角切り野菜スープ その他 抹茶(まっちゃ)ミルクドーナツ その他 牛乳	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ	バスタオイル(乳)	857 kcal	今年の八十八夜は5月1日でした。立春(りっしゅん)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、と茶つみをうたった歌もありました。ちよつと遅くなってしまいましたが、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。
11(火)	大豆の栄養がたっぷり生揚げ	主食 キムタクご飯 主菜 生揚げの中華ソース 副菜 わかめとしめじのスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	豚肉	生揚げ 鶏肉 みそ (牡蠣)	小松菜	白菜キムチ(りんご) たくあん ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま油	773 kcal	生揚げは厚揚げとも呼ばれ、水を切った豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。油揚げとは違い、中が豆腐のままなので生揚げという名前になりました。たんぱく質やカルシウムなど大豆の栄養がたっぷりつまっているので、中学生におすすめの食材です。
12(水)	丸ごと食べられる魚でカルシウム	主食 ご飯 主菜 子持ちカラフトししゃもフライ(3尾) 副菜 切り干し大根の煮つけ 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 牛乳	大豆	カラフトししゃも	(りんご)	にんにく 玉ねぎ	米	サラダ油	894 kcal	骨ごと食べられる魚には、骨や歯の材料となるカルシウムが多く含まれます。カルシウムをとり、運動することで骨にカルシウムがたくわえられます。コツコツ「骨貯金」をしましょう。
13(木)	運動するならかんきつ類でビタミンC	主食 チーズコーントースト 主菜 ボークビーンズ 副菜 こんにゃくと海藻のサラダ その他 グレープフルーツ(1切れ) その他 牛乳	大豆 豚肉	チーズ	パセリ	とうもろこし	パン(小麦・乳)	ドレッシング(大豆)	822 kcal	私たちの体は毎日のように作り替えられていて、特に運動をすると使ったところがより強く作り直されます。そのために大切なもうひとつの栄養素がビタミンC。グレープフルーツなどのかんきつ類に特に多く含まれています。けがを防ぐためにもしっかりとりたいですね。
14(金)	手作りの福神漬を味わおう	主食 チキンカレーライス (麦ご飯) 主菜 # (チキンカレー) 副菜 手作り福神漬 その他 ヨーグルト和え その他 牛乳	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ	米 大麦	サラダ油	950 kcal	カレーにおなじみの福神漬は、発酵させないで作る漬け物です。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タレにつけて作ります。今日は給食室で手作りしているため、市販品よりやさしい味つけです。
17(月)	こんぶ昆布について知ろう	主食 親子丼 (ご飯) 主菜 # (具) 副菜 きゅうりの中華漬 副菜 切り昆布煮 その他 アーモンド小魚 その他 牛乳	鶏肉 鶏卵	鶏肉 鶏卵	玉ねぎ グリンピース	きゅうり	米	サラダ油	863 kcal	日本人にとって海藻は大切な食品のひとつです。昆布は、だしをとるのに使うだけでなく、煮物にして食べられます。今日は、細く切った昆布を油揚げやさつま揚げと煮つけました。
18(火)	さわらについて知ろう	主食 ご飯 主菜 さわらのオイスターマヨ焼き 副菜 もやしの香味炒め 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳	さわら (牡蠣)	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが	米	ドレッシング(大豆)	851 kcal	漢字では、魚へんに春と書くさわら。自身でくせがないので、どんな味付けにも合います。給食でも西京焼きなどで登場することが多いですね。今日は、中華風にオイスターソースを使ったソースをかけて焼きました。

5月 給食献立予定表

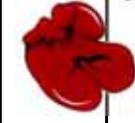
下野市立 石橋中学校

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
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
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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
19(水)	しもつけいっぱいday 	主食 ご飯					米		888 kcal 34.7g 27.9g	毎月19日は食育の日「しもつけいっぱいday」です。下野市や栃木県で採れた農作物を味わいましょう。今日は、下野市が全国一の生産量を誇るかんぴょうや、栃木県産の卵、みそ、ごぼう、豚肉などを使っています。
		主菜 県産豚のハンバーグにらソースかけ	豚肉 鶏肉 大豆		にら トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油		
		副菜 ごぼうとツナのサラダ	まぐろ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	サラダ油 ドレッシング(大豆) ごま		
		副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁	鶏卵 豆腐 みそ だしかつお節		にんじん	かんぴょう ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
20(木)	みずみずしい新じゃがをサラダで味わおう 	主食 食パン					パン(小麦・乳)		862 kcal 35.8g 31.7g	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に出荷したものです。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。今日は新じゃがをサラダでいただきます。
		その他 チョコクリーム					チョコクリーム(乳)			
		主菜 さけのムニエル	さけ		パセリ		小麦粉	バター サラダ油		
		副菜 新じゃがとアスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス	レモン	じゃがいも	ドレッシング(大豆)		
		副菜 千切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	キャベツ セロリ 玉ねぎ				
その他 牛乳		牛乳								
21(金)	鉄たっぶりレバーを食べよう 	主食 ご飯					米		903 kcal 36.2g 28.8g	焼き鳥風煮には、鶏レバーが使われています。鉄がとて多く含まれるのが特長で、中学生にはぜひ食べてもらいたい食材のひとつです。苦手な人も食べやすいように臭みはとり除いてありますので食べやすいですよ。
		主菜 焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	サラダ油		
		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 梅干し(りんご)				
		副菜 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ だし煮干し	にんじん	ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
24(月)	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 	主食 セサミパン(ごまパン)					パン(小麦・乳)	ごま	889 kcal 40.1g 31.8g	キプロスはヨーロッパ、アジア、アフリカの交差点に位置する国です。ビーフスティファドは、ギリシャでも食べられている料理で、日本でいうビーフシチューです。たっぶりの牛肉とトマトを時間をかけて煮込んで作ります。また、地中海に囲まれた島国のキプロスは、新鮮な魚貝類の宝庫です。今回はシーフードたっぶりのサラダに、ブルグルという挽き割り小麦を入れてアクセントにしました。太陽の光をたっぶり浴びて育つオレンジの栽培も盛んです。
		主菜 ビーフスティファド(牛肉とトマトの煮こみ)	牛肉		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	オリーブオイル		
		副菜 地中海風シーフードサラダ	えび あさり	ヨーグルト	パプリカ	きゅうり 玉ねぎ	ブルグル(小麦)	アーモンド サラダ油		
		その他 オレンジゼリー				オレンジ みかん	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
25(火)	さばの脂でスポーツも強くなる？ 	主食 さばそぼろとたまごの二色丼(ご飯)					米		823 kcal 37.3g 24.6g	さばなどの脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳の神経を発達させるのに必要な成分です。スポーツには体だけでなく頭も使うので、強くなるには魚を食べることも大切です。
		主菜 " (さばそぼろ)	さば			しょうが	砂糖	ごま		
		主菜 " (いりたまご)	鶏卵				砂糖	サラダ油		
		副菜 小松菜とえのきたけのおひたし	かつお節		小松菜	もやし えのきたけ				
		副菜 かぶと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん かぶの葉	かぶ				
その他 牛乳		牛乳								
26(水)	旬の魚あじを味わおう 	主食 ご飯					米		843 kcal 34.3g 20.2g	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。今日はごま油とねぎを効かせた味付けでいただきます。
		主菜 あじのねぎ塩焼き	あじ			ねぎ		ごま油		
		主菜 ビリ辛肉じゃが	豚肉 みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油		
		副菜 野菜の磯香(いそか)和え		のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし				
		その他 牛乳		牛乳						
27(木)	トマトについて知ろう 	主食 コッペパン					パン(小麦・乳)		815 kcal 36.3g 32.0g	トマトをたくさん食べる国イタリアには「トマトが赤になると医者青くなる」ということわざがあります。トマトは緑から赤に熟していくうちに含まれる栄養分が増えていくため、これを食べることで医者いらずと考えたのです。
		その他 とちおとめジャム					ジャム(いちご)			
		主菜 鶏肉のカレー焼き	鶏肉			にんにく				
		副菜 キャベツとツナのソテー	まぐろ		ピーマン	キャベツ とうもろこし				
		副菜 レタスとトマトのたまごスープ	ベーコン 鶏卵		にんじん トマト	レタス	でんぷん			
その他 牛乳		牛乳								
28(金)	くきわかめについて知ろう 	主食 ご飯					米		864 kcal 36.2g 25.0g	普段食べているわかめは、葉の柔らかいところですが、今日は中心の茎の部分の細く切ったものが使われています。少し固いので歯ごたえを楽しむことができます。また、含まれる栄養は実は茎の方が多いです。
		主菜 白身魚のレモン煮	ほき			レモン	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 くきわかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ	くきわかめ	にんじん	ごぼう	砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま		
		副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん	えのきたけ キャベツ				
		その他 チーズ		チーズ						
その他 牛乳		牛乳								
31(月)	本場中国の麻婆豆腐を味わおう 	主食 ご飯					米		925 kcal 32.0g 32.2g	麻婆豆腐の本場、中国・四川省では、ご飯の上に麻婆豆腐をのせて食べるそうです。ご飯に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控えめにしています。作り方は全く同じです。実は大島先生が、四川料理店に通い詰めて給食向けにアレンジして考えたレシピです。
		主菜 四川風麻婆豆腐	豆腐 みそ 豚肉			にんにく ねぎ	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		主菜 春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 米粉 はるさめ でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 海藻サラダ	昆布 わかめ	にんじん	きゅうり 大根	ドレッシング(りんご・レモン)				
		その他 牛乳		牛乳						