

5月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【国分寺中学校】

※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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今月の献立のねらい	
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			成長期の食事	
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		一口メモ	
	わかめ			米 砂糖		805	新茶とは、その年の最初に生育した新芽でつくったお茶のことです。立春から八十八夜に旬を迎えます。今日はちくわの衣に抹茶を入れ色鮮やかなお茶の色に仕上げました。	
ちくわ		抹茶		米粉	サラダ油	28.8		
まぐろ		小松菜 人参	キャベツ	砂糖	ごま	24.2		
油揚げ みそ	だし煮干し	人参 さやいんげん	玉ねぎ			3.5		
	牛乳							
				米		834	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、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。	
ぶり		さやいんげん	にんにく 生姜 ねぎ	砂糖 でんぶん	ごま油	37.1		
かつお節		人参	もやし たくあん きゅうり		ごま	23.7		
だしかつお節 豆腐	わかめ	人参	たけのこ			2.6		
小豆				うるち米 砂糖				
	牛乳							
豚肉			はくさいキムチ(りんご) たくわん ねぎ	米	サラダ油	805	キムタクごはんは、長野県の学校栄養士が、もっと漬物を食べてほしいと考えて作った料理です。キムチの辛さと、たくあんの甘みがごはんにあい、たくあんの食感も楽しめる人気のまぜごはんです。	
生揚げ 鶏肉 みそ(牡蠣)		さやいんげん	生姜 にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん	ごま油 スープ(ごま油)	33.5		
鶏卵		人参 チンゲンサイ	しいたけ たけのこ	春雨 でんぶん	スープ(ごま油) ごま	27.8		
			ぶどう	砂糖		3.3		
	牛乳							
		パセリ	にんにく	パン(小麦・乳)	バター サラダ油	801	チリコンカンは、アメリカのテキサス州で生まれた料理です。ひき肉と玉ねぎ、トマト、豆をチリパウダーで味つけて作ります。アメリカでは、スポーツ観戦の時などには欠かせない人気料理だそうですよ。	
大豆 赤いんげん豆 豚肉		人参 トマト バジル	にんにく 玉ねぎ (ブルー)	ルウ(カカオ)	サラダ油	32.1		
	わかめ こんぶ	人参	きゅうり 大根		ドレッシング(レモン)	33.1		
	牛乳					3.1		
				米		868	肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ和食の代表的な料理です。肉は関西では牛肉、関東では豚肉を使われることが多いようです。給食では、豚肉を使い肉と野菜のうま味たっぷりの煮物に仕上げています。	
いわし			(ブルー)	パン粉 小麦粉	サラダ油	32.3		
		にら 人参	もやし		ごま油	24.4		
豚肉 だしかつお節		人参 さやいんげん	玉ねぎ	しらたき じゃがいも 砂糖	サラダ油	1.6		
	牛乳							
				米 大麦		936	ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌などは、悪い菌が増えるのをおさえてくれたり、お腹の環境を整えて病気から体を守る働きがあります。また、成長期に必要なカルシウムも豊富に含まれています。	
鶏肉		人参	にんにく 玉ねぎ (ブルー)	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ・ココナッツ・カカオ)	サラダ油	28.9		
ハム			大根 きゅうり		サラダ油	30.5		
	ヨーグルト					3.1		
	牛乳							
				米		805	給食では、毎日牛乳が登場します。それは、牛乳には成長期に必要な骨や歯を作るカルシウムの量が多いこと、カルシウムの吸収が良いためです。毎日飲んで、カルシウムの骨貯金をしましょう。	
たら 大豆		トマト	にんにく 生姜 ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	29.1		
		小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま油	20.4		
鶏肉		人参 にら	えのきたけ ねぎ 生姜	ワンタン	サラダ油 スープ(ごま油)	2.7		
	牛乳							
				米		760	豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲れをとるのに役立つビタミンです。にらや、にんにくなどと一緒に食べると、効果が高まります。ぶた肉と野菜、どちらもしっかり食べましょう。	
豚肉		人参 ビーマン にら	生姜 玉ねぎ しめじ にんにく	砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま	29.9		
	昆布	人参	きゅうり キャベツ		ごま油	21.6		
豆腐 みそ	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく	サラダ油	2.2		
	牛乳							
				パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖		930	にんにくの香りのもとになっているのが、「アリシン」です。食べると疲れをとり、体を元気にしてくれる効果があります。古代エジプトのピラミッド建設でも労働者たちが、疲れをとるために食べていたそうです。	
ベーコン		パセリ とうがらし	にんにく キャベツ	スパゲティ	サラダ油	36.8		
鶏卵 鶏肉		トマト	玉ねぎ	でんぶん	サラダ油	33.1		
大豆 えだ豆(大豆)		人参	きゅうり とうもろこし	砂糖	サラダ油	3.4		
魚(いわし)					アーモンド			
	牛乳							
				米		926	今月の「しもつけいっぱいday」は、下野鶏を給食室で衣をつけて揚げたものに、大根を使った和風のソースをかけました。調理員さんが丁寧に手作ります。味わっていただきますよ。	
鶏肉			大根 生姜	でん粉 砂糖	サラダ油	33.0		
まぐろ			かんぴょう きゅうり		ドレッシング(大豆)	37.0		
豆腐 味噌	だし煮干し	人参 小松菜	ねぎ			2.4		
	牛乳							
				米		708	あじは、くせがない魚で、味がいいので「あじ」という名前になったという説があります。目が大きく、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。	
あじ			にんにく 生姜		ごま油	31.1		
		パプリカ チンゲンサイ	生姜 にんにく もやし		サラダ油	17.2		
豆腐 鶏卵		人参 小松菜	えのきたけ	でんぶん	ごま油 スープ(ごま油)	2.7		
	牛乳							

5月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【国分寺中学校】

※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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
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

成長期の食事

※ 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	(g)塩分(g)	一口メモ
20(火)	楽しい給食時間にしよう	主食	メンチカツチーズバーガー(丸パン)					パン(小麦・乳)		818 32.7 29.0 3.8	給食では、いろいろな食べ物や料理が出ますが、給食の時間は、ただ食事をするだけの時間ではありません。食事のマナーや食べ物について学びながら、みんなで仲良く食べる時間でもあります。協力しながら、楽しい時間になるようにしましょう。
		主菜	// (メンチカツ)	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖	サラダ油		
		副菜	// (ポイルキャベツ)				キャベツ				
			// (スライスチーズ)		チーズ						
			// (小袋ソース)				(りんご)				
		副菜	アルファベットマカロニスープ	ウインナー		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも マカロニ			
		その他	牛乳		牛乳						
21(水)	かぶについて知ろう	主食	ごはん					米		790 33.8 24.8 2.5	かぶは、3月～5月と10月～12月の年に2回旬があります。旬のかぶは、やわらかく甘味があります。かぶは、根だけではなく、葉にもビタミンなどの栄養素が多く含まれています。今日は、かぶの根と葉を使ったみそ汁です。
		主菜	豚肉のごまだれ炒め	豚肉				砂糖	ごま油 ごま		
		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 人参	キャベツ 梅(りんご)				
		副菜	かぶと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し わかめ	人参 かぶの葉	かぶ				
		その他	牛乳		牛乳						
		22(木)	みずみずしい新じゃがを味わおう	主食	食パン とちあいはいちごジャム						
主菜	もろの香草パン粉焼き			もろ	チーズ	バジル	にんにく	パン粉	サラダ油		
副菜	新じゃがとアスパラのサラダ					アスパラガス	きゅうり レモン	じゃがいも	ドレッシング(大豆)		
副菜	千切り野菜スープ			ベーコン		人参	キャベツ 玉ねぎ				
その他	牛乳				牛乳						
23(金)	春雨について知ろう			主食	ごはん					米	
		主菜	えびシューマイ(3個)	えび たら			玉ねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	サラダ油		
		主菜	マーボー豆腐	豆腐 みそ 豚肉		グリーンピース	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ	でんぶん 砂糖	サラダ油		
		副菜	チンゲンサイと春雨の中華サラダ			チンゲンサイ 人参	もやし	砂糖 春雨	サラダ油 ごま		
		その他	牛乳		牛乳						
		26(月)	甘みたっぷり新玉ねぎ	主食	ごはん					米	
主菜	ハンバーグ新玉ねぎソース			豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ にんにく	でんぶん 砂糖	サラダ油		
副菜	小松菜のからし和え					小松菜 人参	もやし				
副菜	キャベツと生揚げのみそ汁			生揚げ 味噌	だし煮干し	人参 さやいんげん	キャベツ				
その他	牛乳				牛乳						
27(火)	トマトについて知ろう 			主食	黒糖ロールパン					パン(小麦・乳) 黒糖	
		主菜	豆とソーセージのトマト煮	ウインナー 鶏肉 赤いんげん豆 ひよこ豆		人参 トマト	玉ねぎ (ブルーン)	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
		副菜	アーモンドサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダ油 アーモンド		
		その他	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
		その他	牛乳		牛乳						
		運動会振替休日									
29(木)	昆布の栄養について知ろう	主食	ごはん					米		861 33.7 30.0 2.7	昆布には、血液をつくったり、丈夫な骨や筋肉をつくったりするのに役立つ鉄分やカルシウムなどの無機質が多く含まれています。また、食物繊維が多く含まれています。よくかんで食べることで体に栄養が吸収しやすくなります。しっかりかんで食べましょう。
		主菜	さばのカレーじょうゆ焼き	さば			玉ねぎ				
		副菜	切り昆布煮	油揚げ さつま揚げ	昆布	人参		しらたき 砂糖	サラダ油		
		副菜	さつま汁	だしかつお節 鶏肉 豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 ほうれん草	じゃがいも	サラダ油		
		その他	牛乳		牛乳						
		30(金)	大豆ミートを味わおう	主食	大豆ミートの和風ビビンバ丼(ごはん)						
主菜	// (具)			豚肉 大豆 油揚げ			にんにく 生姜 ごぼう しいたけ	しらたき 砂糖	サラダ油 ごま		
副菜	きゅうりの浅漬け					人参	きゅうり 大根 生姜				
副菜	じゃがいもとわかめのみそ汁			みそ	だし煮干し わかめ	人参 小松菜	ねぎ	じゃがいも			
その他	牛乳				牛乳						