4月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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

日曜	今日の給食のねらい	献立								エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
10(金)	春雨について知ろう	主食	チャーハン	鶏卵 豚肉 焼豚 なると	だし昆布	人参	グリンピース しいたけ ねぎ (プルーン)	米 砂糖 でんぷん	サラダ油	831 28.5 27.7 3.1	春雨は、細長く透明な見た目が春の雨に似ていることから「春雨」と呼ばれるようになりました。じゃがいもや緑豆という豆などのでんぷんから作られています。給食では、緑豆でつくられた春雨を使っています。つるつるしたのど越しが美味しいですね。
		主菜	揚げギョーザ（3個）	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	砂糖 小麦粉 でんぷん	サラダ油		
		副菜	春雨スープ	豆腐		人参 チンゲン菜	えのきたけ	春雨	ごま油 ごま		
		その他	牛乳		牛乳						
13(月)	旬を味わおう あじ	主食	ご飯					米		819 30.7 23.5 3.1	あじは、くせがなくうま味のある魚で、味がいいから「あじ」という名前になったという説があります。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。今日はフライで食べましょう。
		主菜	あじフライ・ソース	あじ	青のり		(プルーン)	パン粉 でんぷん	サラダ油		
		副菜	大豆とひじきの炒め煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん		こんにゃく 砂糖	サラダ油		
		副菜	実だくさんみそ汁	みそ	だし煮干し	小松菜 人参	ねぎ ごぼう	じゃがいも			
		その他	牛乳		牛乳						
14(火)	旬を味わおう アスパラガス	主食	スパゲティナポリタン	ハム ウインナー	チーズ	(トマト) 人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油	780 31.8 31.0 2.9	アスパラガスの名前の由来は、アミノ酸の「アスパラギン」です。このアスパラギンは体内でアスパラギン酸に変わり、疲れをとるのに役立ちます。春が旬の野菜で、この時期に出るものが 栄養価が高いそうです。
		主菜	オムレツ	鶏卵				でんぷん	サラダ油		
		副菜	アスパラガスとキャベツのサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし		サラダ油		
		その他	いちごプリン(卵・乳・大豆不使用)				いちご	砂糖			
		その他	牛乳		牛乳						
15(水)	旬を味わおう にら	主食	ご飯					米		771 35.3 22.2 2.5	にらは、一年中食べることができますが、最もおいしいのは、春です。今の時期のにらは、葉がやわらかく、香りが強いのでいつも以上においしく食べることができます。栃木県の生産量は、全国でも上位に入っています。
		主菜	さばのねぎ塩焼き	さば			ねぎ		ごま油		
		副菜	もやしとわかめのたくあん和え	かつお節	わかめ	人参	たくあん もやし		ごま		
		副菜	にらと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	人参 にら	玉ねぎ キャベツ				
		その他	牛乳		牛乳						
16(木)	食事マナーを知ろう「あいさつ」	主食	ハンバーグカレーライス（麦ごはん）					米 おおむぎ		913 29.4 29.2 3.2	みなさんは、毎日の食事を食べ始める前や食べ終わった後に食事のあいさつをしていますね。この食前食後のあいさつには、生き物や食事を用意してくれる人への感謝の意味が込められています。 心を込めて、「いただきます」「ごちそうさまでした」を言いましょう。
		主菜	〃 （ハンバーグ）	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	でん粉	サラダ油		
		副菜	〃 （カレー）			人参 (トマト)	にんにく 玉ねぎ (プルーン)	じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま・ココナッツ・カカオ・トマト)	サラダ油		
		副菜	大根のサラダ	ハム			大根 きゅうり	砂糖	サラダ油		
		その他	牛乳		牛乳						
17(金)	しもつけいっぱいday	主食	ご飯					米		792 34.3 23.7 2.1	毎月19日の「食育の日」にちなんで、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。栃木県や下野市の食材を味わって食べましょう。
		主菜	豚肉のしょうが炒め	豚肉			生姜 玉ねぎ		サラダ油		
		副菜	小松菜の昆布和え		昆布	小松菜 人参	キャベツ		ごま油		
		副菜	かんぴょうとたまごのみそ汁	だしかつお節 豆腐 みそ 鶏卵		人参	かんぴょう ねぎ	でんぷん			
		その他	牛乳		牛乳						
20(月)	チンゲン菜について知ろう	主食	和風ビビンバ丼（ご飯）					米		760 28.9 23.7 2.4	今日のナムルに使われているチンゲン菜は、もともとは中国が発祥の野菜です。食べるとシャキシャキとした食感や、ほのかに甘みがあります。煮たり炒めたりしても形が崩れないのが特徴で、今日のようにゆでてナムルにしても、炒めても、スープに入れても合う野菜です。
		主菜	〃 （具）	牛肉 豚肉 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		
		副菜	チンゲン菜ともやしのナムル			チンゲン菜 人参	もやし		ごま油 ごま		
		副菜	キャベツの中華スープ	ベーコン		人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ		ごま油		
		その他	牛乳		牛乳						

今月の献立のねらい

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。

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 塩分2.5g未満

4月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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

日曜	今日の給食のねらい	献立	おもに 体の組織をつくる あか 1群 魚・肉・卵 大豆製品 おもに たんぱく質を多く含む	おもに 体の組織をつくる あか 2群 牛乳・乳製品・小魚 海そう おもに カルシウムを多く含む	おもに 体の調子を整える みどり 3群 緑黄色野菜 おもに カロテンを多く含む	おもに 体の調子を整える みどり 4群 その他の野菜 果物 おもに ビタミンCを多く含む	おもにエネルギーになる きいろ 5群 穀類・いも類・砂糖 おもに 炭水化物を多く含む	おもにエネルギーになる きいろ 6群 油脂 おもに 脂質を多く含む	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
21(火)	モロについて知ろう	主食 ご飯					米		824	モロは、栃木県でよく食べられている魚です。くせがなくたん白なので、給食でもいろいろな料理に使われます。最近では、県外でもモロが人気になりつつあるそうです。
		主菜 モロのから揚げねぎソース	モロ			にんにく 生姜 ねぎ	砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油	36.2	
		副菜 にらとえのきたけのおひたし	かつお節		にら 人参	もやし えのきたけ			22.0	
		副菜 さつま汁	鶏肉 生揚げ みそ だしかつお節		人参	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも		2.7	
		その他 牛乳		牛乳						
22(水)	テジプルコギとは?	主食 ご飯					米		757	テジは、韓国語で「豚」を意味します。プルコギは、韓国の代表的な料理で、下味を付けた肉に野菜を入れて煮たり焼いたりしたものです。韓国では、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そうです。
		主菜 テジプルコギ	豚肉		にら	にんにく 玉ねぎ りんご ねぎ		ごま油	30.9	
		副菜 大根ときゅうりの中華漬け				大根 きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	22.4	
		副菜 豆腐の中華スープ	豆腐 ハム		人参 チンゲン菜	しめじ 竹の子	でんぷん		2.4	
		その他 牛乳		牛乳						
23(木)	春キャベツを味わおう	主食 はちみつパン					パン(小麦・乳) はちみつ		857	春キャベツは、新キャベツとも呼ばれ、3~5月に収穫されます。巻きがふっくらとしていてやわらかく、葉がみずみずしいのが特徴です。今日は、サラダでいただきます。
		主菜 豆とミートボールのトマト煮	豚肉 鶏肉 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆		人参 (トマト)	玉ねぎ 生姜 にんにく (プルーン)	じゃがいも でんぷん 砂糖	サラダ油	33.0	
		副菜 春キャベツのチーズサラダ		チーズ	アスパラガス 人参	キャベツ		サラダ油	26.7	
		その他 牛乳		牛乳					3.2	
24(金)	旬を味わおう たけのこ	主食 たけのこご飯(ご飯)					米		817	たけのこは春にとれるので、とれたてを食べられるのはこの時期だけです。 今日は、たけのこご飯にしました。今しか味わうことのできない、旬のたけのこの香りと歯ごたえを味わいましょう。
		〃 (具)	鶏肉 油揚げ		人参	たけのこ しいたけ	砂糖	サラダ油	39.1	
		主菜 さわらの西京焼き	さわら みそ ゼラチン				砂糖		22.9	
		副菜 にらのかきたま汁	だしかつお節 鶏卵		にら 人参	ねぎ	じゃがいも でんぷん		2.2	
		その他 牛乳		牛乳						
27(月)	生揚げについて知ろう	主食 ご飯					米		872	生揚げは、厚揚げとも呼ばれています。豆腐を油で揚げたものですが、油揚げとは違い、中に豆腐の状態が残るように作るので、ずっしりと重く、豆腐のやわらかさもあります。
		主菜 ポークシュウマイ(3個)	蓋肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		35.1	
		主菜 生揚げのマーボー炒め	生揚げ みそ 豚肉		人参 さやいんげん	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ	砂糖 でんぷん	サラダ油	27.4	
		副菜 バンサンスー			人参	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま	2.1	
		その他 牛乳		牛乳						
28(火)	かぶについて知ろう	主食 黒糖ロールパン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		840	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サラダです。
		主菜 白身魚フライ・ソース	すけそうだら 大豆			(プルーン)	パン粉 でんぷん	サラダ油	31.7	
		副菜 かぶとハムのサラダ	ハム		かぶの葉	かぶ きゅうり		サラダ油	25.3	
		副菜 ミネストローネ	ベーコン		人参 (トマト)	玉ねぎ セロリ キャベツ	マカロニ じゃがいも ブラウンルウ(小麦・牛肉・豚肉・大豆・りんご・トマト)		3.4	
		その他 牛乳		牛乳						
30(木)	毎回出る牛乳	主食 おさかな丼(ご飯)					米		796	学校給食では、毎回、牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん入っています。体をつくるたんぱく質も多いので、成長期のみなさんにはとても大切な食品です。
		主菜 〃 (具)	まぐろ			生姜 枝豆(大豆)	しらたき 砂糖	ごま	30.9	
		副菜 小松菜とえのきたけののり和え		のり	小松菜	えのきたけ もやし		ごま油	24.9	
		副菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	人参	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		2.4	
		その他 牛乳		牛乳						

今月の献立のねらい

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。

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 塩分2.5g未満