# 5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 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 体の調子を整える みどり 3群 緑黄色野菜 | おもに 体の調子を整える みどり 4群 その他の野菜・果物 | おもにエネルギーになる きいろ 5群 穀類・いも類・砂糖 | おもにエネルギーになる きいろ 6群 油脂 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | 一口メモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 | | | | | |
| 1(金) | 八十八夜行事食 | 主食 下野市産米のわかめご飯 | | わかめ | | | 米 砂糖 | | 862 | 31.3 | 26.2 | 3.0 | 今年の八十八夜は5月2日です。八十八夜は立春から数えて88日目のことをいい、新しいお茶を作るための葉を収穫する季節です。今日は抹茶を使ったデザートでお茶の香りを楽しみましょう。 |
| | | 主菜 イカメンチカツ・ソース | いか 大豆 | | 人参 | キャベツ にんにく 生姜 (プルーン・トマト) | パン粉 砂糖 でんぷん | サラダ油 | | | | | |
| | | 副菜 キャベツのごまみそ和え | みそ | | 人参 | キャベツ もやし | 砂糖 | ごま | | | | | |
| | | 副菜 かんぴょうのたまごとじ汁 | だしかつお節 鶏卵 豆腐 | | 人参 小松菜 | かんぴょう | でんぷん | | | | | | |
| | | その他 八十八夜の抹茶プリン(乳・卵不使用) | 豆乳 | | | 抹茶 | 砂糖 | | | | | | |
| | | その他 牛乳 1年に1回 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 7(木) | こどもの日お楽しみ献立 | 主食 元気にモリモリ食べようこいのぼりカレーライス(下野市産米の麦ご飯) 1年に1回 | | | | | 米 大麦 | | 862 | 31.3 | 26.2 | 3.0 | 5月5日はこどもの日。5月5日が「こどもの日」として国民の祝日に制定されたのは、1948年。戦後、国民の祝日を決める会議の中で、「端午の節句」の日をこどもの日に充てるのが良いとされたことに由来するそうです。 |
| | | 主食 〃 (カレー) | 鶏肉 | | 人参 | にんにく 玉ねぎ (プルーン・トマト) | じゃがいも カレールウ (小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ココナッツ・トマト) | サラダ油 | | | | | |
| | | 主菜 〃 (ハンバーグ) NEW | 鶏肉 豚肉 大豆 | | | 玉ねぎ (トマト) にんにく 生姜 | でんぷん 砂糖 | | | | | | |
| | | 副菜 竹の子と大根のマリネ NEW | ロースハム | | 人参 | 竹の子 大根 きゅうり | 砂糖 | サラダ油 | | | | | |
| | | その他 お楽しみこどもの日デザート 1年に1回 | 豆乳 | | | りんご レモン | 砂糖 | | | | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 8(金) | イカについて知ろう | 主食 いか天丼(下野市産米のご飯) | | | | | 米 | | 772 | 25.6 | 21.0 | 3.1 | いかは古くから日本人に好まれてきました。質の良いたんぱく質が多く含まれ、脂質が少なくさっぱりしているので、油を使った料理とも相性が抜群です。今日はいかの天ぷらをご飯に乗せて、タレをかけて天丼を作って食べましょう。 |
| | | 主菜 〃 (いか天ぷら・タレ) | いか | | | | 小麦粉 砂糖 でんぷん | サラダ油 | | | | | |
| | | 副菜 漬物を使った料理パート① もやしときゅうりのたくあん和え | かつお節 | | 人参 | もやし きゅうり たくあん | | ごま | | | | | |
| | | 副菜 みそ汁の具の王道!豆腐とわかめのみそ汁 | 豆腐 油揚げ みそ | だし煮干し わかめ | 人参 | ねぎ | | | | | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 11(月) | 栃木県のソウルフードもろ | 主食 下野市産米のご飯 | | | | | 米 | | 796 | 33.2 | 21.7 | 2.6 | もろは「もうかざめ」というサメの仲間です。くせが少なくやわらかい白身で、今日のように米粉をつけて揚げたものに香味野菜を使ったソースをかけるととっても美味しく食べられます。たんぱく質が多く含まれていて、海のない栃木県では昔から親しまれてきました。 |
| | | 主菜 もろの薬味ソース | もろ | | さやいんげん | ねぎ にんにく 生姜 | 米粉 でんぷん 砂糖 | サラダ油 ごま油 | | | | | |
| | | 副菜 キャベツの昆布和え | | 昆布 | 人参 | もやし キャベツ | | ごま油 | | | | | |
| | | 副菜 実だくさんみそ汁 | だしかつお節 生揚げ みそ | | 人参 | ごぼう 大根 ねぎ | | サラダ油 | | | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 12(火) | 海藻について知ろう | 主食 栃木県産小麦パンのチーズコーントースト | | 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) | 839 | 36.1 | 30.4 | 3.4 | 海藻サラダに使われる昆布とわかめは、海で育つ海藻です。食物せんいが多く、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。昆布は、食べるだけでなく、汁物や煮物のだしをとるのにも使われます。 |
| | | 主菜 豆を美味しく食べようチキンビーンズ | 鶏肉 大豆 | | (トマト) 人参 | 玉ねぎ | じゃがいも ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご・トマト) 砂糖 | サラダ油 | | | | | |
| | | 副菜 こんにゃくと海藻のサラダ | | 昆布 わかめ | 人参 | 大根 | こんにゃく 砂糖 | サラダ油 | | | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 13(水) | 大豆ミートについて知ろう | 主食 大豆ミートの和風ビビンバ丼(下野市産米のご飯) | | | | | 米 | | 752 | 33.9 | 23.9 | 2.5 | 大豆ミートは、主に油をしぼった後の大豆に熱や圧力を加えて乾燥させたものです。大豆たんぱくと呼ばれることもあります。近年はSDGsや健康面からも注目されています。今日のビビンバ丼は、豚肉と大豆ミートを使って作りました。 |
| | | 主菜 〃 (具) | 豚肉 大豆ミート 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 大根ときゅうりの中華漬け | | | 人参 | 大根 きゅうり | 砂糖 | ごま油 ごま | | | | | |
| | | 副菜 ワンタンスープ | 鶏肉 | | にら 人参 | もやし ねぎ | ワンタン(小麦) | サラダ油 | | | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 14(木) | あじを味わおう | 主食 下野市産米のご飯 | | | | | 米 | | 781 | 37.1 | 19.5 | 3.4 | 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。 |
| | | 主菜 あじの塩焼き | あじ | | | | | | | | | | |
| | | 副菜 切り昆布煮 | 油揚げ さつまあげ | 昆布 | 人参 | | 砂糖 しらたき | サラダ油 | | | | | |
| | | 副菜 豚汁(♡のこんにゃく入り) NEW | 豚肉 だしかつお節 豆腐 みそ | | 人参 | 大根 ごぼう ねぎ | じゃがいも こんにゃく | サラダ油 | | | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 15(金) | ちりめんじゃこでカルシウムをとろう | 主食 親子丼(下野市産米のご飯) | | | | | 米 | | 804 | 37.0 | 22.2 | 2.8 | ちりめんじゃこは、小さないわしを塩水で煮た後に干して作られます。小さな魚を平らに広げて干した様子が、細かなしわをもつ絹織物のちりめんを広げたように見えることからこの名前になりました。干さないものはしらすといいます。 |
| | | 主菜 〃 (具) | 鶏肉 鶏卵 | | | 玉ねぎ グリンピース | 砂糖 でんぷん | | | | | | |
| | | 副菜 小松菜ともやしの梅じゃこ和え | | ちりめんじゃこ | 小松菜 | もやし 梅干し(りんご) | | | | | | | |
| | | 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 | 生揚げ みそ | だし煮干し | 人参 | キャベツ ねぎ | | | | | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 18(月) | 卵をしっかり食べよう | 主食 下野市産米のご飯 | | | | | 米 | | 794 | 26.9 | 21.6 | 2.6 | 日本人は、卵を1人当たり1年間で平均約340個食べているそうです。ほぼ1日1個の卵を食べている計算になります。卵には、良質のたんぱく質や、脂質・ビタミンA・B・鉄等たくさんの栄養素が含まれています。 |
| | | 主菜 白身魚のチリソースがけ | すけそうだら 大豆 | | (トマト) | にんにく 生姜 ねぎ | パン粉 でんぷん 砂糖 | サラダ油 ごま油 | | | | | |
| | | 副菜 小松菜ともやしのナムル | | | 小松菜 人参 | もやし | | ごま油 | | | | | |
| | | 副菜 とうもろこしとたまごのスープ | 鶏卵 | | チンゲンサイ | ねぎ 生姜 とうもろこし | でんぷん | サラダ油 | | | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |

## 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。

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

# 5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19(火) | しもつけいっぱいday | 主食 栃木県産小麦のはちみつパン | | | | | パン(小麦・乳) はちみつ | | 821 | 今月の「しもつけいっぱいday」は、下野市産鶏肉に香草を入れたパン粉を乗せてこんがり焼きました。全国一の生産量をほこる下野市産のかんぴょうを使ったスープも味わいましょう。 |
| | | 主菜 下野鶏の香草パン粉焼き | 鶏肉 | チーズ | バジル | にんにく | パン粉 | サラダ油 | 32.5 | |
| | | 副菜 彩り野菜のサラダ | | | かぶの葉 パプリカ | きゅうり かぶ | | サラダ油 | 30.2 | |
| | | 副菜 野菜とかんぴょうのコンソメスープ NEW | ベーコン | | 人参 | かんぴょう キャベツ 玉ねぎ | | | 3.1 | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 20(水) | オレンジについて知ろう | 主食 いりたまご鶏そぼろ丼(下野市産米のご飯) | | | | | 米 | | 773 | オレンジは、さわやかな甘さと酸味のある果物です。ビタミンCが多く、体の調子をととのえるのに役立ちます。果汁が多く、そのまま食べるほかに、ジュースやデザートにも使われます。さわやかな香りも味わいましょう。 |
| | | 主菜 〃 (具) | 鶏卵 鶏肉 | だし昆布 | | 生姜 | 砂糖 でんぷん | サラダ油 | 37.3 | |
| | | 副菜 おひたし | | | 小松菜 人参 | もやし | | ごま | 18.6 | |
| | | 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 | だしかつお節 豚肉 油揚げ みそ 豆乳 | | 人参 | ごぼう 大根 ねぎ | こんにゃく じゃがいも | サラダ油 | 2.2 | |
| | | その他 オレンジ | | | | オレンジ | | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 21(木) | 大豆について知ろう | 主食 ハヤシライス(下野市産米のご飯) | | | | | 米 | | 872 | 大豆にはたんぱく質が多く含まれ 、体を作る大切な材料になります。ビタミンや無機質は体の調子をよくしてくれます。食物せんいも豊富で、おなかの健康にも役立ちます。大豆は洋風の料理にも合うので、今日は隠し味にカレー粉を使ったサラダを作りました。 |
| | | 主菜 〃 (ハヤシソース) | 豚肉 | | 人参 (トマト) | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース | ブラウンルウ(小麦・乳・りんご・大豆・豚肉・トマト) | サラダ油 | 30.5 | |
| | | 副菜 隠し味にカレーを使う大豆のサラダ NEW | 大豆 ハム | | 人参 | きゅうり 玉ねぎ レモン | | ドレッシング(大豆) | 26.8 | |
| | | その他 アセロラゼリー | | | | アセロラ | 砂糖 | | 3.0 | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 22(金) | センターじまんの肉じゃがを味わおう | 主食 下野市産米のご飯 | | | | | 米 | | 871 | 肉じゃがは、和食の代表的な料理です。使う肉は、関西では牛肉、関東では豚肉を使うことが多いようです。給食室の大きな釜で、かつお節で取っただしを使って煮る肉じゃがは、特別のおいしさです。じっくり味わいましょう。 |
| | | 主菜 さばのみそ煮 | さば みそ | | | | 砂糖 米粉 | | 32.1 | |
| | | 副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え | | | にら 人参 | もやし | | ごま油 | 26.7 | |
| | | 副菜 肉じゃが | 豚肉 だしかつお節 | | さやいんげん 人参 | 玉ねぎ | こんにゃく じゃがいも 砂糖 | サラダ油 | 1.9 | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 25(月) | 給食から誕生したキムタクごはん | 主食 漬物を使った料理パート② 下野市産米のキムタクご飯 | 豚肉 | | | キムチ(りんご) たくあん ねぎ | 米 | サラダ油 ごま油 | 751 | キムタクごはんは、長野県の学校栄養士が、もっと漬物に親しんでほしいと考えて作った料理です。キムチの辛さと、たくあんの食感がごはんに合うセンターの献立の中でも人気の混ぜごはんです。 |
| | | 主菜 しっかり噛んで食べよう生揚げの甘みそがらめ | 生揚げ みそ 鶏肉 | | | 玉ねぎ しめじ | 砂糖 でんぷん | サラダ油 | 32.0 | |
| | | 副菜 わかめスープ | | わかめ | チンゲンサイ 人参 | えのきたけ ねぎ | | ごま サラダ油 | 23.4 | |
| | | その他 アーモンド小魚 | | いわし | | | 砂糖 | アーモンド | 3.9 | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 26(火) | 楽しい給食時間にしよう | 主食 あなたが作るコロッケサンド(栃木県産小麦の丸パン) | | | | | パン(小麦・乳) | | 800 | 毎日の給食の時間は、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。みんなで協力して、楽しい時間になるようにしましょう。 |
| | | 主菜 〃 (ミートコロッケ・ソース) | 豚肉 鶏肉 | | | 玉ねぎ (プルーン・トマト) | じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 | サラダ油 | 31.1 | |
| | | 副菜 〃 (キャベツソテー) | | | 人参 | キャベツ | | サラダ油 | 31.2 | |
| | | 副菜 野菜のスープ煮 | 鶏肉 ウインナー | | アスパラガス 人参 かぶの葉 | 玉ねぎ かぶ | | | 3.4 | |
| | | その他 お楽しみチーズ NEW | | チーズ | | | | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 27(水) | 牛乳のはたらきを知ろう | 主食 下野市産米のご飯 | | | | | 米 | | 834 | 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。 |
| | | 主菜 えびシューマイ(3個) | えび たら | | | 玉ねぎ | 小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖 | サラダ油 | 32.7 | |
| | | 副菜 マーボー豆腐 | 豚肉 豆腐 みそ | | | にんにく ねぎ | でんぷん 砂糖 | サラダ油 | 24.5 | |
| | | 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 | 2.5 | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 28(木) | さわらについて知ろう | 主食 下野市産米のご飯 | | | | | 米 | | 779 | さわらは身がやわらかく、くせの少ない白身魚です。成長すると名前が変わる出世魚で、小さいときはサゴシ、大きくなるとサワラと呼ばれます。焼き魚や西京焼きにしてもおいしい魚です。 |
| | | 主菜 たれをあじわうmenu① みそだれで味わうさわら NEW | さわら みそ | | | | 砂糖 でんぷん | | 34.0 | |
| | | 副菜 たれであじわうmenu② ごまだれが絶品のひじきの和えもの | かまぼこ | ひじき | ほうれん草 人参 | キャベツ | 砂糖 | ねりごま すりごま | 20.1 | |
| | | 副菜 五目汁 | 豚肉 | だし煮干し | 人参 | ごぼう 大根 ねぎ | じゃがいも | サラダ油 | 2.5 | |
| | | その他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 29(金) | 新じゃがいもって何だろう? | 主食 下野市産米のじゃこまぜご飯 | かつお節 | ちりめんじゃこ 昆布 | | | 米 砂糖 | ごま | 766 | 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。 |
| | | 主菜 厚焼きたまご | 鶏卵 | だし昆布 | | | 砂糖 でんぷん 小麦粉 | サラダ油 | 33.2 | |
| | | 副菜 小松菜とキャベツのからし和え | | | 小松菜 人参 | キャベツ | | | 16.0 | |
| | | 副菜 みずみずしくておいしい新じゃがいものそぼろ煮 | 鶏肉 生あげ だし鰹節 | | さやいんげん 人参 | 玉ねぎ | こんにゃく じゃがいも でんぷん 砂糖 | | 2.5 | |
| | | その他 牛乳 1年に1回 | | 牛乳 | | | | | | |

## 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。

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