

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】

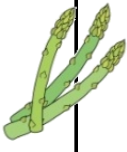
※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品（ ）は食品に含まれるアレルギーです					
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

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。

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	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g)	一口メモ
10(木)	野菜を味わおう	主食 ツナチーズトースト	ツナ	チーズ			パン(小麦・乳)	ドレッシング(大豆)	866	在校生のみなさん、進級おめでとうございます。今年度も給食を栄養のバランスよくしっかり食べて、元気にがんばりましょう。 
		主菜 野菜のスープ煮	鶏肉		人参 ブロccoli	玉ねぎ キャベツ 大根 生姜			36.7	
		副菜 マセドアンサラダ	ハム		人参	きゅうり	じゃがいも	サラダ油	34.3	
		その他 牛乳		牛乳					2.9	
		その他 レモンゼリー				レモン	砂糖			
	旬を味わおうにら	主食 ごはん					米		786	にらは、一年中スーパーなどで売られていますが、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、香りが強いのでおいしく食べることができます。にらは、一度収穫しても新しい葉が伸びてきて、また収穫できる生命力の強い野菜です。
		主菜 たらのみそドレッシング焼き	たら みそ		人参	生姜 玉ねぎ とうもろこし		ドレッシング(大豆)	33.7	
		副菜 にらともやしの和え物			にら 人参	もやし えのきたけ			21.6	
		副菜 五目汁	だしかつお節 豚肉		人参	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも	サラダ油	2.1	
		その他 牛乳		牛乳						
14(月)	毎日出る牛乳 	主食 おさかな丼(ごはん)					米		967	学校給食では、毎日牛乳が出ます。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。日本人はカルシウムが足りないとされています。休みの時も意識して乳製品をとるようにしましょう。
		主菜 //(具)	まぐろ		さやいんげん 人参	生姜	しらたき 砂糖	ごま	31.9	
		副菜 小松菜ともやしののり和え		のり	小松菜 人参	もやし			28.1	
		副菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し		玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		2.9	
		その他 牛乳		牛乳						
15(火)	春雨について知ろう	主食 チャーハン	鶏卵 豚肉 なんと(牡蠣)		人参	グリーンピース しいたけ ねぎ	米 砂糖 でんぶん	サラダ油	954	春雨は、細長く透明な見た目が春に降る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ぶんから作られています。給食は、緑豆を原料とした春雨を使っています。
		主菜 揚げギョーザ(小学校低学年2個高学年3個中学校3個)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	砂糖 小麦粉 でんぶん	サラダ油	34.9	
		副菜 春雨入りわかめスープ	豆腐	わかめ	人参 チンゲンサイ		春雨	ごま油 ごま スープ(ごま油)	31.7	
		その他 牛乳		牛乳					3.6	
16(水)	食事のマナーを知ろう「いただきます」「ごちそうさま」	主食 ポークカレーライス(麦ごはん)					米 大麦		782	みなさんは、食事の時にきちんとあいさつをしていますか？食事前後のあいさつには、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」が言いたいですね。
		主菜 //(ポークカレー)	豚肉		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ(ブルー)	じゃがいも カレーウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま・ココナッツ・カカオ)	サラダ油	31.0	
		主菜 オムレツ	鶏卵				でんぶん	サラダ油	23.7	
		その他 フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん バイナッブル 桃	砂糖		2.4	
		その他 牛乳		牛乳						
	旬を味わおうアスパラガス	主食 はちみつパン					パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖		813	アスパラガスは今は旬で、春のおとずれとともにスルスルと芽がでえます。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。体内でアスパラギン酸に変わり、疲れをとるのにも効果があります。春先に出るもののが一番栄養価が高いそうです。
		主菜 ハンバーグトマトソース	豚肉 鶏肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ (ブルー)	砂糖 でんぶん	サラダ油	28.3	
		副菜 こんにゃくサラダ			人参 アスパラガス	キャベツ	サラダ用こんにゃく	ドレッシング	29.0	
		副菜 コーンポタージュ		牛乳		玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋 ホワイトル(小麦)	サラダ油	2.8	
		その他 牛乳		牛乳						
18(金)	しもつけいっぱいday	主食 ごはん					米		785	毎月19日は「食育の日」です。下野市の給食では、この日にちなんで毎月19日の前後に「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。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	34.9	
		副菜 小松菜とキャベツのおひたし	かつお節		小松菜 人参	キャベツ			23.3	
		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	でんぶん		2.1	
		その他 牛乳		牛乳						

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。

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 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。	
			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			一口メモ	
			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			
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			
21(月)	生揚げについて知ろう	主食 ごはん					米		851	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。豆腐より水分が少ないため大豆の栄養分が凝縮されています。	
		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	35.0		
		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 でんぶん	サラダ油	25.3		
		副菜 もやしの中華スープ	鶏卵		人参 チンゲン菜	もやし 生姜	砂糖 でんぶん	スープ(ごま油) ごま油 ごま	3.2		
		その他 牛乳		牛乳							
22(火)	かぶについて知ろう	主食 黒糖ロールパン					パン(小麦・乳) 黒糖		851	かぶは、3月から5月と10月から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	ほき(大豆)		(ブルーン)		パン粉 でんぶん 小麦粉	サラダ油	34.6		
		副菜 かぶとハムのサラダ	ハム			かぶ きゅうり		サラダ油	29.8		
		副菜 ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト パセリ	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・大豆・豚肉・りんご) 砂糖		2.9		
		その他 牛乳		牛乳							
		その他 チーズ		チーズ							
23(水)	豚肉で疲労回復	主食 ごはん					米		786	疲れの回復に役立つビタミンといえば豚肉に多く含まれているビタミンB1です。ごはんなどの糖質をエネルギーに変え、疲労回復を早めてくれます。	
		主菜 豚肉のスタミナ炒め	豚肉		人参	玉ねぎ にんにく	砂糖	サラダ油	33.5		
		副菜 もやしのたくあん和え	かつお節		人参	たくあん もやし きゅうり		ごま	23.6		
		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 さやいんげん	キャベツ			2.6		
		その他 牛乳		牛乳							
24(木)	春キャベツを味わおう	主食 スパゲティミートソース(麺)					スパゲティ	サラダ油	799	春キャベツは、新キャベツとも呼ばれ、3から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。生でもおいしく食べられます。今日は、春野菜のかぶと一緒にサラダでいただきます。	
		主菜 //(ミートソース)	大豆ミート 豚肉	チーズ	トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ	ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	サラダ油	36.5		
		副菜 春野菜とツナのサラダ	まぐろ		人参	キャベツ かぶ		サラダ油	25.2		
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖		2.7		
		その他 牛乳		牛乳							
25(金)	食べ物の食感を感じてみよう	主食 たけのこごはん(ごはん)					米		814	食べ物を食べる時は、その味やにおいだけでなく、噛むときの音や食感を感じながら食べてみてください。体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。もっちりとしたご飯の食感、竹の子のしゃきしゃきした食感、卵のふわふわした食感を感じながら食べてみましょう。	
		主菜 //(具)	鶏肉 油揚げ		人参	たけのこ しいたけ	砂糖	サラダ油	39.4		
		主菜 さわらの西京みそ焼き	さわら 西京みそ				砂糖		22.8		
		副菜 にらのかきたま汁	だしかつお節 鶏卵		にら	ねぎ	じゃがいも でんぶん		2.7		
28(月)	チンゲン菜について知ろう	主食 和風ビビンバ丼(ごはん)					米		771	中国が原産の野菜チンゲン菜は、歯ごたえがシャキシャキとしていて、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、中華料理の他、どんな料理にも合う野菜です。	
		主菜 //(具)	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 ごま	29.1		
		副菜 チンゲン菜ともやしのナムル			チンゲンサイ 人参	もやし		ごま油	24.2		
		副菜 キャベツの中華スープ	ベーコン		人参 にら	玉ねぎ キャベツ 生姜		ごま油 スープ(ごま油)	2.8		
		その他 牛乳		牛乳							
30(水)	さばについて知ろう	主食 ごはん					米		864	さばに含まれる脂には、頭のはたらきをよくし、老化予防にもいいと言われるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。その他ビタミンB2が多く、体の成長促進に効果的です。	
		主菜 さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 米粉		32.1		
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	大豆 さつまあげ	ひじき	人参 さやいんげん		こんにゃく 砂糖	サラダ油	28.2		
		副菜 実だくさんみそ汁	みそ	だし煮干し	人参 小松菜	ごぼう ねぎ	じゃがいも	サラダ油	3.0		
		その他 牛乳		牛乳							