

# 3月 給食献立予定表

## 下野市立国分寺学校給食センター(中)

※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

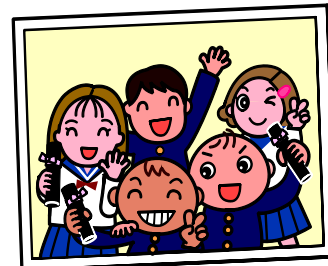
### 今月の献立のねらい

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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
1(火)	春かぶがおいしい季節です	主食 <b>スパゲティナポリタン(スパゲティ)</b> " (ソース) 主菜 <b>オムレツ</b> 副菜 <b>かぶときゅうりのサラダ</b> その他 <b>牛乳</b>	750 kcal 33.1 g 26.0 g	春のかぶが旬を迎えています。一年中出荷されているかぶですが、旬は春と秋の2回あります。春かぶはやわらかく、秋かぶは甘みが強くなるのが特徴です。今日は柔らかい春かぶをサラダでいただきます。
2(水)	春の中国料理 春巻	主食 <b>ご飯</b> 主菜 <b>春巻き</b> 副菜 <b>豚肉のキムチ炒め</b> 副菜 <b>とうもろこしスープ</b> その他 <b>牛乳</b>	901 kcal 28.9 g 30.4 g	中国料理の点心(てんしん)のひとつ春巻は、立春(りっしゅん)のころに新芽が出た野菜を具として作られたところからこの名がついたとされています。フィリピンやベトナム、タイ、シンガポールなどでも同じような料理があります。英語圏では直訳して「スプリングロール」と呼ばれています。
3(木)	ひな祭り行事食	主食 <b>五目ちらし寿司(酢飯)</b> " (具) 主菜 <b>さわらの西京焼き</b> 副菜 <b>湯波(ゆば)のすまし汁</b> その他 <b>ひなあられ</b> その他 <b>牛乳</b>	823 kcal 35.6 g 21.0 g	ひな祭りは「桃の節句」ともい、厄(やく)をはらい、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひなあられやしもにに使われる赤・白・緑の3つの色には、それぞれの願いがこめられています。赤は魔除けと桃の花を、白は清らかさと雪の大地を、緑は健康と雪どけ後の木々の芽吹きを表しています。
4(金)	小松菜について知ろう	主食 <b>ご飯</b> 主菜 <b>豚肉とごぼうのかりん揚げ</b> 副菜 <b>小松菜ともやしの梅肉和え</b> 副菜 <b>キャベツと生揚げのみそ汁</b> その他 <b>牛乳</b>	778 kcal 33.1 g 17.0 g	緑黄色野菜である小松菜には、粘膜を丈夫にするカロテンが多く含まれていますが、その他に多いのがカルシウムで、野菜の中ではトップクラスです。筋コラーゲンの生成を促すビタミンCも含まれるので、スポーツをする人や成長期の中学生には特に食べてほしい食品のひとつです。
7(月)	春を告げる魚 めばる	主食 <b>ご飯</b> 主菜 <b>めばるの照り焼き</b> 副菜 <b>もやしと豚肉の炒め物</b> 副菜 <b>根菜のごま汁</b> その他 <b>牛乳</b>	764 kcal 33.3 g 18.1 g	めばるは、大きな目が張り出して見えることから、「めばると呼ばれるようになったそうです。また、春の初め頃にとれる代表的な魚でもあるため、「春告魚(はるつげうお)」とも呼ばれています。
8(火)	忘れてないでね 給食のカレー	主食 <b>ポークカレーライス(麦ご飯)</b> " (ポークカレー) 副菜 <b>海藻サラダ</b> その他 <b>県産乳ヨーグルト</b> その他 <b>牛乳</b>	918 kcal 28.9 g 24.3 g	人気メニューのカレーは、豚肉を赤ワインでマリネしたり、調味料やルウやスパイスの配合などいろいろな工夫をしています。卒業してからも懐かしく思い出してもらえるように、今日もがんばっておいしく作ります。
9(水)	卒業祝い 献立	主菜 <b>赤飯</b> 小袋ごま塩 主菜 <b>鶏肉のからあげ</b> 副菜 <b>うどのきんぴら</b> 副菜 <b>なるとのすまし汁</b> その他 <b>お祝いいちごゼリー</b> その他 <b>牛乳</b>	886 kcal 37.0 g 24.9 g	3年生にとっていよいよ今日が本当に最後の給食です。小中学校の9年間で、皆さんは約1740回の給食を食べて育ちました。その間に苦手な食べ物を克服したり、小さい頃は多く感じた牛乳が、最近はずっと飲みたないと感じたり、主食・主菜・副菜の種類とそれぞれだけ食べればいいのかを学んだり、「食」の成長を感じられることがたくさんあったと思います。卒業しても、9年間の給食で学んだことを忘れないでください。

# ご卒業おめでとうございます！



# 3月 給食献立予定表

## 下野市立国分寺学校給食センター(中)

※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

### 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 たんぱく質 脂質	一口メモ
11(金)	ちりめんじゃことは?	主食 じゃこ混ぜご飯 主菜 厚焼きたまご 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし 副菜 肉じゃが その他 牛乳	かつお節	昆布 ちりめんじゃこ			米 砂糖	ごま	798 kcal 31.4 g 18.5 g	ちりめんじゃこは、いわしの稚魚をゆでて乾燥させたものです。頭からしっぽまで丸ごと食べられるので、カルシウム源になります。今日は、ちりめんじゃこ、昆布、かつお節、ごまを炒め煮して、ご飯に混ぜました。よくかんで食べましょう。
14(月)	さばの栄養について知ろう	主食 ご飯 主菜 さばのカレーじょうゆ焼き 副菜 小松菜ともやしの磯香和え 副菜 豆腐となめこのみそ汁 その他 牛乳				玉ねぎ	米		790 kcal 30.7 g 25.3 g	さばには、「青魚の王様」と言われるくらい私たちの体にとって大切な栄養があります。体の血や肉のもとになるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミンB1やB2がたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。
15(火)	朝食レシピ優秀作品(吉田東小)	主食 黒糖パン 主菜 かんぴょうたっぷりキッシュ 副菜 ブロッコリーとカリフラワーのスープ その他 レモンゼリー その他 牛乳	ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	ほうれん草	玉ねぎ かんぴょう	パン(小麦・乳) 黒砂糖 ぎょうざの皮(小麦)	オリブオイル パター	791 kcal 30.1 g 22.2 g	今回の朝食簡単レシピ優秀賞作品は、吉田東小学校の「かんぴょうたっぷりキッシュ」です。キッシュは、パイ生地、卵・牛乳・生クリーム・チーズに具材を混ぜた物を流して焼上げた料理ですが、今日はパイ生地の代わりにぎょうざの皮を使っています。下野市産のかんぴょうもたっぷり入っています。
16(水)	昆布について知ろう	主食 ご飯 主菜 えびシューマイ(3個) 副菜 生揚げのマーボー炒め 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え その他 牛乳	えび たら		しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ だけのこと 枝豆(大豆)	玉ねぎ	米 小麦粉 卵 砂糖 砂糖 でんぷん	サラダ油 サラダ油	875 kcal 33.6 g 26.1 g	海に囲まれた国に住む日本人にとって、海藻は重要な食品のひとつです。中でも昆布は、和食にかかせないだしをとるために使うだけでなく、煮物などの具材としても食べられています。カルシウム、鉄、ヨウ素(ヨード)などの無機質が豊富な他に、「アルギン酸」「フコイダン」が海藻特有の食物繊維として注目されています。
17(木)	しもつけいっぱいday 小学校卒業祝い献立	主菜 赤飯 小袋ごま塩 主菜 ハンバーグねぎソース 副菜 ほうれん草ともやしのごまみそ和え 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳	あずき		しょうが 玉ねぎ	玉ねぎ	米 もち米	ごま	835 kcal 37.1 g 21.6 g	今年度最後の「しもつけいっぱいday」です。米、豚肉、たまご、にらなど下野市や栃木県で採れた農産物をたくさん使っています。郷土の恵みをおいしくいただきます。
18(金)	春雨について知ろう	主食 ご飯 主菜 いかのチリソース 副菜 パンサンスー 副菜 野菜と豆腐の中華風スープ その他 牛乳		いか	しょうが ねぎ	玉ねぎ	米	サラダ油 ごま油 ごま油 ごま	814 kcal 30.5 g 21.5 g	春雨は、緑豆(りよくとう)という豆からとり出したでんぷんから作られます。漢字では、「春」の「雨」と書きます。春に降る、弱い雨のように細かいことから、この名前がついたということです。
22(火)	春野菜について知ろう	主食 コッペパン チョコクリーム 主菜 白身魚の香草パン粉焼き 副菜 粉ふきいも 副菜 春野菜のスープ煮 その他 牛乳		しいら	玉ねぎ	玉ねぎ キャベツ	パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳)	サラダ油	745 kcal 35.0 g 18.3 g	春の野菜は鮮やかな緑色をしているものが多く、新芽や芽吹きなどの香りが春の訪れを感じさせてくれます。今日はそんな春野菜をたっぷり使ったスープ煮です。柔らかい春のかぶやキャベツを使っています。春野菜の味と香りを楽しんでください。
23(水)	栃木県民のソウルフードモロ	主食 ご飯 主菜 モロの和風ドレッシングソースかけ 副菜 切り干し大根の煮付け 副菜 白菜と生揚げのみそ汁 その他 牛乳	モロ		しいだけ	玉ねぎ	米	サラダ油 サラダ油	802 kcal 32.1 g 20.5 g	モロは、さめの仲間で、煮魚にしても焼いてもフライにしてもおいしい、くせのない魚です。ちなみに、ひれの部分は中華料理の高級食材、フカヒレになります。今日で、今年度の給食は終わりです。春休み中も規則正しい生活をし、元気に新学期を迎えるようにしましょう。