

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)

※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

運動を
がんばる食事

※ 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		
7(火)	八十八夜行事食	主食 スパゲティミートソース(麺)						スパゲティ	サラダ油	819 kcal 39.3 g 25.5 g	八十八夜は立春(節分の次の日)から数えて88日目のことをいいます。新しいお茶が収穫される季節です。♪夏も近づく八十八夜♪、と茶つみを歌った歌もありますね。今日は、抹茶とミルクパウダーを使った和風のドーナツをいただきます。	
		主菜 // (ミートソース)	豚肉 牛肉	粉チーズ	にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ		オリーブオイル	サラダ油			
		副菜 かぶとハムのサラダ	ハム		かぶの葉	かぶ			サラダ油			
		その他 抹茶ミルクドーナツ	鶏卵	牛乳				小麦粉 砂糖	サラダ油			生クリーム
		その他 牛乳		牛乳								
8(水)	豚肉や梅で疲労回復	主食 ご飯						米		837 kcal 35.4 g 25.1 g	今日の献立は疲労回復メニューです。豚肉にはビタミンB1が、梅やオレンジにはクエン酸が多く含まれているので、疲れた体にぴったりの給食です。しっかり食べて、金曜日からの大会で、力を十分発揮しましょう。	
		主菜 豚肉のみそスタミナ焼き	豚肉 みそ		にら	しょうが にんにく 玉ねぎ	砂糖	サラダ油	ごま			
		副菜 小松菜ともやしの梅肉和え	まぐろ節		小松菜 にんじん	もやし 梅りんご						
		副菜 かんぴょうの卵とじ	だしかつお節 豆腐 鶏卵			かんぴょう ねぎ		でん粉				
		その他 オレンジ				オレンジ						
その他 牛乳		牛乳										
9(木)	食物繊維たっぷりいんげん豆を食べよう	主食 モロカツバーガー(コッペパン)						パン(小麦・乳)		838 kcal 37.3 g 29.3 g	いんげん豆には、大福豆(おおふくまめ)、手亡(てぼう)、虎豆(とらまめ)、うすら豆、金時豆などいろいろな種類があります。和菓子の白あんはこの豆から作られます。食物繊維が豊富で、豆の中でもトップクラスです。今日は、豆が苦手な人でも食べやすいよう、ポタージュスープにしました。	
		主菜 // (モロフライ)	モロ			(りんご)		パン粉(小麦・大豆) 米粉	サラダ油			
		主菜 // (スライスチーズ)			チーズ							
		副菜 こんにゃくと海藻のサラダ		昆布 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	ドレッシング(りんご) こんにゃく					
		副菜 白いんげん豆のポタージュ	白いんげん豆	牛乳	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも ホワイトトルック(小麦・乳)		バター			生クリーム
その他 牛乳		牛乳										
13(月)	みずみずしい新じゃがをサラダで味わおう	主食 ドライカレー(ご飯)						米		973 kcal 39.9 g 23.0 g	普段食べているじゃがいもは、収穫後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に出荷したものです。普通のじゃがいもはホクホクとしているのに対し、新じゃがは皮がとても薄く、みずみずしいのが特徴です。今日は、新じゃがをサラダでいただきます。	
		主菜 // (ドライカレーの具)	牛肉 豚肉 レンズ豆		にんじん	にんにく 玉ねぎ フルーン グリンピース	カレー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	バター				
		副菜 新じゃがとアスパラガスのサラダ	ハム		さやいんげん アスパラガス	レモン	じゃがいも	ドレッシング(大豆・りんご)				
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト								
		その他 牛乳		牛乳								
14(火)	あじを味わおう	主食 ご飯						米		792 kcal 37.0 g 19.7 g	あじは、くせがなくうま味がある魚で、味がいいから「あじ」という名前になったという説もあるくらいです。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。	
		主菜 あじの塩焼き	あじ									
		副菜 切り昆布煮	さつま揚げ 油揚げ だしかつお節	昆布	にんじん			砂糖	しらたき			サラダ油
		副菜 豚汁	豚肉 豆腐 みそ だしかつお節		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも こんにゃく		サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳								
15(水)	スポーツするならかんきつ類でビタミンC	主食 ご飯						米		891 kcal 33.1 g 26.8 g	スポーツなど、運動によって使われた筋肉は毎日のように壊れ、それをまた改めて筋肉に再合成することが繰り返されています。その再合成のために重要な栄養素がビタミンC。オレンジなどのかんきつ類に豊富に含まれています。スポーツをする人は、けがを防ぐためにも特に意識してとりましょう。	
		主菜 四川風麻婆豆腐	豆腐 みそ 豚肉			にんにく ねぎ	砂糖	でん粉	サラダ油			
		副菜 拌三絲(パンサンスー)	ハム 鶏卵		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ	砂糖	ごま油			ごま
		その他 レモンゼリー				レモン	砂糖					
		その他 牛乳		牛乳								
16(木)	野菜をしっかりとるために	主食 食パン						パン(小麦・乳)		759 kcal 32.8 g 19.6 g	今日は野菜がたっぷりとれるスープです。野菜の1日の摂取目標は350gとされていますが、栃木県民は280gしかとれていないというデータがあります。スープなどにすると野菜の量が減るので無理なく食べることができますよ。	
		主菜 チョコクリーム						チョコクリーム(乳)				
		主菜 ほきの香草パン粉焼き	ほき	チーズ	パズル	にんにく		パン粉(小麦)	オリーブオイル			
		副菜 粉ふきいも			パセリ		じゃがいも					
		副菜 千切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん	セロリ 玉ねぎ キャベツ			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		788 kcal 32.6 g 23.2 g	毎月19日は食育の日、今日は2日早い「しもつけいっぱいday」です。国分寺地区で放し飼いで育てられた地鶏を使った七味焼きに、下野市や栃木県でとれる食材をたくさん使った和え物とみそ汁をどうぞ。	
		主菜 下野市産地鶏の七味焼き	鶏肉			ねぎ にんにく	砂糖	ごま油	ごま			
		副菜 かんぴょうの昆布和え		昆布	にんじん	かんぴょう きゅうり			ごま油			
		副菜 小松菜と卵のみそ汁	豆腐 みそ 鶏卵	だし煮干し	小松菜 にんじん	えのきたけ						
		その他 牛乳		牛乳								
20(月)	栄養たっぷりさば缶を使った料理	主食 さばそぼろと卵の二色丼(ご飯)						米		798 kcal 36.1 g 22.6 g	さばの栄養が丸ごととれるさば缶は、昨年大ブームになりました。今日はさば缶をほくほくして食べやすく味付けしました。さばの脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳神経を発達させるのに必要不可欠な成分です。学習能力の向上だけでなく、試合の時に役立つかもしれませんね。	
		主菜 // (さばそぼろ)	さば			しょうが	砂糖	ごま				
		主菜 // (いり卵)	鶏卵					砂糖	でん粉			サラダ油
		副菜 小松菜とえのきたけののり和え	のり	小松菜	もやし えのきたけ							
		副菜 かぶと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん かぶの葉	かぶ						
その他 牛乳		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(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ギーです

今日の献立のねらい

運動を
がんばる食事

※ 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	使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです						エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ		
			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 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 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					
21(火)	大根について 知ろう	主食 きな粉揚げパン	きな粉					パン(小麦・乳) 砂糖	サラダ油	848 kcal	大根は、日本で古くから栽培されている野菜です。今日のようサラダの他、煮物や炒め物、切干大根や漬物など、いろいろな料理に使われます。	
		主菜 ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ		じゃがいも 砂糖	サラダ油	31.4 g		
		副菜 大根のマリネ			にんじん	大根 きゅうり		砂糖	サラダ油 ごま	31.8 g		
		その他 牛乳		牛乳								
22(水)	豆腐は 何から 作る？	主食 ご飯						米		805 kcal	豆腐は何からできているか知っていますか？答えは、大豆です。豆腐一丁作るのに、約380粒の大豆が必要だといわれているそうです。大豆は、「畑の肉」といわれるくらい、「たんぱく質」がたくさん含まれています。	
		主菜 えび焼売(3個)	えび たら			玉ねぎ		パン粉 小麦粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	35.4 g		
		副菜 青椒肉絲(チンジャオロースー)	豚肉 (牡蠣)		ピーマン ハブリカ	しょうが にんにく だけのこと	しいたけ		砂糖 でん粉	サラダ油		19.8 g
		副菜 チンゲン菜と豆腐の卵スープ	鶏肉 豆腐 鶏卵		にんじん チンゲンサイ	しめじ えのきたけ			でん粉			
		その他 牛乳		牛乳								
23(木)	鉄分と うま味が たっぷり あさり	主食 チーズサンド(黒糖パン)						パン(小麦・乳) 黒砂糖		843 kcal	あざりは、うま味と栄養の宝庫です。いつものスープにあざりを加えるだけで、あざりからしみ出すうま味が料理を格段においしくしてくれます。また、鉄分やビタミンが多いので、成長期で貧血気味の人にはぜひ食べてほしい食品です。	
		主菜 " (スライスチーズ)								28.5 g		
		主菜 " (マーガリン)		チーズ					マーガリン	29.1 g		
		主菜 豚肉と小松菜のソテー	豚肉		小松菜	キャベツ とうもろこし			サラダ油			
		副菜 あさりのトマトスープ	ベーコン あさり		にんじん トマト さやいんげん	セロリ にんにく 玉ねぎ			じゃがいも マカロニ	サラダ油		
		その他 アセロラゼリー				アセロラ			砂糖			
24(金)	海藻の 仲間 ひじき	主食 ご飯						米		868 kcal	日本人にとって海藻は重要な食材のひとつです。だしをとったり、煮物にもなる昆布、汁ものやサラダの具にするわかめなど、いろいろな種類があります。今日はカルシウムの豊富なひじきをじっくり煮付けて味をしみ込ませました。	
		主菜 ますの竜田揚げ	ます(さけ)				しょうが	米粉	サラダ油	36.5 g		
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん				こんにゃく 砂糖	サラダ油		
		副菜 根菜のごま汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ			じゃがいも	ごま		
		その他 牛乳		牛乳								
27(月)	豆腐の 栄養が 凝縮！ 生揚げ	主食 キムチチャーハン	鶏卵 豚肉		にんじん	にんにく 白菜 玉ねぎ りんご にんにく しょうが ねぎ		米 砂糖	サラダ油 ごま油	763 kcal	生揚げは厚揚げとも呼ばれ、水切りした豆腐を厚めに切り油で揚げたものです。油揚げとは違い、中が豆腐の状態を保つようになっているため、生揚げという名前になりました。水分が少ない分、豆腐よりたんぱく質やカルシウム、鉄分などが効率よくとれるので、中学生にお勧めの食材です。	
		主菜 生揚げの中華ソース	生揚げ 鶏肉 みそ (牡蠣)		小松菜	しょうが にんにく ねぎ		砂糖 でん粉	ごま油	31.1 g		
		副菜 わかめとにらのスープ		わかめ	にんじん にら	玉ねぎ			ごま ごま油			
		その他 牛乳		牛乳								
28(火)	甘くて みずみず しい 新玉ねぎ	主食 ご飯						米		819 kcal	皮が茶色い玉ねぎは、収穫後コンテナなどに保管して乾燥させてから出荷されています。一方、新玉ねぎは、乾燥させずにすぐ出荷するため、水分を多く含むため、辛味より甘味が強く感じられるのが特徴です。今日はみそ汁で新玉ねぎのみずみずしさを味わいましょう。	
		主菜 さばの香味焼き	さば			ねぎ しょうが にんにく		砂糖	ごま油 ごま	35.4 g		
		副菜 変わりきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう			こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま		
		副菜 新玉ねぎときぬさやのみそ汁	みそ 生揚げ	だし煮干し	にんじん とうもろこし	さやえんどう 玉ねぎ						
		その他 牛乳		牛乳								
29(水)	酢の パワーを いただきます	主食 もち玄米ご飯						米 もち玄米		863 kcal	肉団子の甘酢あんかけの調味料のひとつが酢です。酢の酸っぱい味の元のひとつクエン酸は、ご飯に含まれる糖質をエネルギーに変えるときに役立つ成分です。糖質の代謝を促すビタミンB1が含まれる豚肉もいっしょに食べられるのでスタミナアップや疲労回復に効果的です。	
		主菜 県産豚肉団子の甘酢あんかけ	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ しょうが にんにく		でん粉 砂糖	サラダ油	30.5 g		
		副菜 きゅうりのキムチ和え				きゅうり (りんご)						
		副菜 ワンタンスープ	豚肉		にんじん にら	もやし ねぎ		ワンタン	サラダ油	27.0 g		
		その他 牛乳		牛乳								
30(木)	栄養 たっぷり 卵	主食 コッペパン						パン(小麦・乳)		834 kcal	卵には、筋肉の強化や疲労回復を促す質の良いアミノ酸が多く含まれています。手軽に料理できるので、朝食に食べる人も多いですね。朝、パンやご飯などの主食しか食べてこない人は、そこに卵をひとつ追加するだけでも「しっかり朝ごはん」に近づくことができますよ。	
		主菜 とちおとめジャム						いちごジャム		33.2 g		
		主菜 トマト入りスクランブルエッグ	ベーコン 鶏卵		トマト	とうもろこし			でん粉 砂糖	サラダ油		
		副菜 大根とツナのサラダ	まぐろ			大根 きゅうり				サラダ油		
		副菜 角切り野菜スープ	ウインナー		にんじん	キャベツ 枝豆(大豆)			じゃがいも	サラダ油		
		その他 アーモンド小魚		かたくりいわし					砂糖	アーモンド ごま		
31(金)	いわしを 骨ごと 食べて カルシウム	主食 ご飯						米		848 kcal	中学生の今が、一生の骨の状態を決める大切な時期です。骨ごと食べられる魚料理には、骨の材料になるカルシウムが多く含まれます。また、カルシウムをとったうえで、体を動かすことにより、カルシウムが骨に定着し、骨密度が増します。コツコツ「骨貯金」をしましょう。	
		主菜 いわしのおかか煮	いわし かつお節					砂糖 でん粉		32.6 g		
		副菜 小松菜ときゅうりのごま酢和え			小松菜	きゅうり もやし			砂糖	ごま		
		副菜 新じゃがのそぼろ煮	鶏肉 生揚げ		さやいんげん にんじん	玉ねぎ			じゃがいも こんにゃく でん粉 砂糖			
		その他 牛乳		牛乳								