

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)

※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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
9(金)	チンゲン菜について知ろう	主食 ビビンバ丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 もやしと小松菜のナムル 副菜 チンゲン菜と豆腐の卵スープ その他 牛乳					米		751 kcal 33.4 g 19.8 g	チンゲン菜は日本で一番知られている中国野菜です。シャキシャキとした歯ごたえがあり、くせない味なので、色々な料理に合います。小松菜など同じアブラナ科の仲間でもビタミンAが多く含まれています。
12(月)	甘夏とは	主食 ご飯 主菜 さばのねぎ塩焼き 副菜 ほうれん草とえのきたけののり和え 副菜 切り干し大根の煮付け その他 甘夏ゼリー その他 牛乳					米		842 kcal 31.4 g 19.9 g	甘夏は、「夏みかん」とも呼ばれ、3月から5月頃が旬です。1月から収穫が始まり、倉庫などで寝かせて酸味を抜いた後に出荷されます。今日は甘夏を使ったゼリーです。味わいながら食べましょう。
13(火)	食事マナーを知ろう あいさつ	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 こんにゃくサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳					米 大麦		910 kcal 27.9 g 24.8 g	皆さんは、学校だけではなく、家でもきちんと食事のあいさつをしていますか？食事の前や食事の後のあいさつには、食事を留意してくれる人たちが生き物への感謝の意味があります。心を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」が言えるといいですね。
14(水)	日本を代表する調味料「みそ」	主食 ご飯 主菜 豚肉のしょうが焼き 副菜 野菜炒め 副菜 豆腐とわかめのみそ汁 その他 牛乳					米		774 kcal 32.1 g 22.7 g	みそは大豆と米または麦に塩を混ぜて発酵させた食品で、大豆の優れた栄養成分を丸ごと生かしたものです。取りすぎは塩分の取りすぎにもなるのですが、アミノ酸という取りにくい成分が多く含まれているため、量に気を付けて食べましょう。
15(木)	旬を味わおう アスパラガス	主食 はちみつパン 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 春野菜のサラダ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳					パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖		866 kcal 33.2 g 26.0 g	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、疲れをとる働きがあります。春先に出る物が一番栄養価が高いそうです。
16(金)	生揚げについて知ろう	主食 ご飯 主菜 エビシューマイ(3個) 主菜 生揚げのマーボー炒め 副菜 チンゲン菜の中華和え その他 牛乳					米		892 kcal 33.9 g 28.2 g	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、豆腐の柔らかさもありません。煮物にしたり、炒め物にしたり、汁物にしたり、焼いたり、いろいろな使い方ができる食材です。
19(月)	しもつけいっぱいday	主食 ご飯 主菜 下野市産鶏肉のみそ漬焼き 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 かんぴょうのすまし汁 その他 牛乳					米		772 kcal 30.9 g 22.5 g	毎月19日の「食育の日」にちなみ、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。今月は、米・鶏肉・かんぴょう・小松菜・みそ・牛乳が、下野市や栃木県産の予定です。



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)

※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			
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			
20(火)	旬を味わおうかぶ	主食 フィッシュバーガー(丸型パン) 主菜 // (白身魚フライ) 副菜 かぶとハムのサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳	ほき (大豆) ハム ベーコン	かぶの葉 にんじん トマト パセリ	(りんご) きゅうり かぶ にんにく セロリ 玉ねぎ 枝豆(大豆)	パン(小麦・乳) パン粉 小麦粉 であんぱん サラダ油 サラダ油 じゃがいも マカロニ バター	810 kcal 31.9 g 26.7 g	かぶは、大根やにんじんと同じく、根の部分を食べる野菜ですが、葉の部分も食べることができます。しかも、根の部分より葉の部分の方が、栄養が多く入っているので、葉を捨てないで料理に使うといいですよ。
21(水)	小松菜について知ろう	主食 にらそぼろと卵の二色丼(ご飯) 主菜 // (にらそぼろ) // (いり卵) 副菜 小松菜とキャベツのおひたし 副菜 かぶと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	豚肉 高野豆腐(大豆)(牡蠣) 鶏卵	にら 鶏卵	しょうが キャベツ	米 砂糖 砂糖 であんぱん サラダ油	794 kcal 34.0 g 22.4 g	小松菜は一年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。カルシウムとカロテン・鉄分などが多く含まれる、緑黄色野菜です。成長期のみなさんに必要な栄養をとるため、給食には欠かせない食材です。
22(木)	キプロス共和国の料理	主食 食パン その他 とちおとめジャム 主菜 ハンバーグマトマッシュルームソース 副菜 キプロス風サラダ その他 オレンジ その他 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆	トマト にんじん	玉ねぎ しょうが マッシュルーム(りんご)	パン(小麦・乳) ジャム(いちご) でんぷん 砂糖 サラダ油 オリーブオイル	811 kcal 36.6 g 27.8 g	7月に開催予定の東京オリンピックに向けて、下野市は、キプロス共和国選手団の事前キャンプ地となっています。そこで、キプロス共和国について知ってもらうため、キプロス料理を給食で提供します。今日は、えびやチーズを使った「キプロス風サラダ」です。キプロス共和国では、ヤギの乳で作った「ハルミチーズ」を食べますが、日本ではなかなか手に入らないため、今回はいつものチーズを使っています。
23(金)	ほぼ毎回登場する野菜は?	主食 ご飯 主菜 五目厚焼き卵 副菜 肉じゃが 副菜 ほうれん草とじゃこの和え物 その他 牛乳	鶏卵 鶏肉 豚肉	もすく にんじん にんじん さやいんげん	だけのこ しいたけ(りんご) 玉ねぎ	米 砂糖 であんぱん サラダ油 しらたき じゃがいも 砂糖 ごま	813 kcal 29.5 g 19.7 g	にんじんは、給食にほぼ毎回登場する野菜です。にんじんのオレンジ色はカロテンで、カロテンは体の中に入るとビタミンAに変わります。緑黄色野菜の中でも、カロテンの量はトップクラスで、約50グラム食べれば、1日に必要な量のビタミンAがとれます。カロテンという名前は、英語のキャロットからきているそうです。
26(月)	ひじきの栄養	主食 ご飯 主菜 アジフライ 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 豚汁 その他 牛乳	アジ 大豆 油揚げ	ひじき にんじん	(りんご) ごぼう だいこん ねぎ	米 パン粉 小麦粉 サラダ油 ごんにゃく 砂糖 じゃがいも 砂糖 サラダ油	868 kcal 32.6 g 25.2 g	ひじきは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。ひじきには、骨や歯を作るカルシウムがたくさん入っています。なるべく残さず食べましょう。
27(火)	毎日出る牛乳	主食 ミニ米粉パン 主食 春キャベツのペペロンチーノ 主菜 トマトミートオムレツ 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ その他 牛乳	ベーコン 鶏卵 鶏肉	パセリ トマト	にんにく キャベツ 玉ねぎ	米粉パン(小麦・乳) サラダ油 サラダ油 ブロッコリー にんじん きゅうり とうもろこし	828 kcal 35.9 g 28.5 g	学校給食では、ほとんど毎日、牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯をじょうぶにしてくれるカルシウムがたくさん入っています。体を作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。
28(水)	旬を味わおうたけのこ	主食 たけのこご飯(ご飯) // (具) 主菜 さわらの西京焼き 副菜 豆腐とかまぼこのすまし汁 その他 アセロラゼリー その他 牛乳	鶏肉 油揚げ さわら みそ だしかつお節 かまぼこ 豆腐	にんじん	たけのこ しいたけ ぶなしめじ アセロラ	米 砂糖 砂糖 砂糖 であんぱん	844 kcal 37.8 g 22.0 g	たけのこの水煮は、一年中手に入りますが、生のたけのこは、春にしかとれません。たけのこは成長が早く、芽が出てから10日を過ぎると「竹」となり、食べられなくなります。生のたけのこは、アクがあるため、ぬかと一緒に下ゆでをしてから使います。ゆであがったら適当な大きさに切り、煮物や炒め物に使われます。
30(金)	テジプルコギとは?	主食 ご飯 主菜 テジプルコギ 副菜 きゅうりの中華漬け 副菜 中華風かきたまスープ その他 チーズ その他 牛乳	豚肉	にんじん	にんにく 玉ねぎ りんご ねぎ きゅうり しいたけ きくらげ ねぎ	米 ごま油 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん	835 kcal 33.1 g 27.9 g	プルコギは、韓国の代表的な料理で、下味をつけた肉に野菜を入れて煮たり焼いたりしたものです。日本の「すき焼き」に近い料理で、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です。

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
20(火)	旬を味わおうかぶ	主食 フィッシュバーガー(丸型パン) 主菜 // (白身魚フライ) 副菜 かぶとハムのサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳	810 kcal 31.9 g 26.7 g	かぶは、大根やにんじんと同じく、根の部分を食べる野菜ですが、葉の部分も食べることができます。しかも、根の部分より葉の部分の方が、栄養が多く入っているので、葉を捨てないで料理に使うといいですよ。
21(水)	小松菜について知ろう	主食 にらそぼろと卵の二色丼(ご飯) 主菜 // (にらそぼろ) // (いり卵) 副菜 小松菜とキャベツのおひたし 副菜 かぶと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	794 kcal 34.0 g 22.4 g	小松菜は一年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。カルシウムとカロテン・鉄分などが多く含まれる、緑黄色野菜です。成長期のみなさんに必要な栄養をとるため、給食には欠かせない食材です。
22(木)	キプロス共和国の料理	主食 食パン その他 とちおとめジャム 主菜 ハンバーグマトマッシュルームソース 副菜 キプロス風サラダ その他 オレンジ その他 牛乳	811 kcal 36.6 g 27.8 g	7月に開催予定の東京オリンピックに向けて、下野市は、キプロス共和国選手団の事前キャンプ地となっています。そこで、キプロス共和国について知ってもらうため、キプロス料理を給食で提供します。今日は、えびやチーズを使った「キプロス風サラダ」です。キプロス共和国では、ヤギの乳で作った「ハルミチーズ」を食べますが、日本ではなかなか手に入らないため、今回はいつものチーズを使っています。
23(金)	ほぼ毎回登場する野菜は?	主食 ご飯 主菜 五目厚焼き卵 副菜 肉じゃが 副菜 ほうれん草とじゃこの和え物 その他 牛乳	813 kcal 29.5 g 19.7 g	にんじんは、給食にほぼ毎回登場する野菜です。にんじんのオレンジ色はカロテンで、カロテンは体の中に入るとビタミンAに変わります。緑黄色野菜の中でも、カロテンの量はトップクラスで、約50グラム食べれば、1日に必要な量のビタミンAがとれます。カロテンという名前は、英語のキャロットからきているそうです。
26(月)	ひじきの栄養	主食 ご飯 主菜 アジフライ 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 豚汁 その他 牛乳	868 kcal 32.6 g 25.2 g	ひじきは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。ひじきには、骨や歯を作るカルシウムがたくさん入っています。なるべく残さず食べましょう。
27(火)	毎日出る牛乳	主食 ミニ米粉パン 主食 春キャベツのペペロンチーノ 主菜 トマトミートオムレツ 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ その他 牛乳	828 kcal 35.9 g 28.5 g	学校給食では、ほとんど毎日、牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯をじょうぶにしてくれるカルシウムがたくさん入っています。体を作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。
28(水)	旬を味わおうたけのこ	主食 たけのこご飯(ご飯) // (具) 主菜 さわらの西京焼き 副菜 豆腐とかまぼこのすまし汁 その他 アセロラゼリー その他 牛乳	844 kcal 37.8 g 22.0 g	たけのこの水煮は、一年中手に入りますが、生のたけのこは、春にしかとれません。たけのこは成長が早く、芽が出てから10日を過ぎると「竹」となり、食べられなくなります。生のたけのこは、アクがあるため、ぬかと一緒に下ゆでをしてから使います。ゆであがったら適当な大きさに切り、煮物や炒め物に使われます。
30(金)	テジプルコギとは?	主食 ご飯 主菜 テジプルコギ 副菜 きゅうりの中華漬け 副菜 中華風かきたまスープ その他 チーズ その他 牛乳	835 kcal 33.1 g 27.9 g	プルコギは、韓国の代表的な料理で、下味をつけた肉に野菜を入れて煮たり焼いたりしたものです。日本の「すき焼き」に近い料理で、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です。