

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					
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	
6(木)	はちじゅうはちや 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	854 kcal 33.5 g 30.8 g	今年の八十八夜は5月1日でした。八十八夜とは、立春(りっしゅん)から数えて88日目のことをいい、新しいお茶が収穫される季節です。♪夏も近づくと八十八夜、と茶つみをうた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	チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ		サラダ油			
副菜		アーモンドサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダ油 アーモンド			
その他		抹茶ミルクドーナツ	鶏卵	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 じゃがいも でんぷん				サラダ油
その他		牛乳		牛乳							
10(月)	大豆の栄養がたっぷり生揚げ	主食 キムタクご飯	豚肉			白菜キムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダ油 ごま油	774 kcal 29.3 g 24.5 g	生揚げは厚揚げとも呼ばれ、水を切った豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。油揚げとは違い、中が豆腐のままなので生揚げという名前になりました。大豆の栄養がたっぷりつまった食品です。	
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 でんぷん	ごま油			
副菜		わかめとしめじのスープ		わかめ	ほうれん草	しめじ 玉ねぎ	はるさめ	ごま			
その他		アセロラゼリー				アセロラ	砂糖 でんぷん				
その他		牛乳		牛乳							
11(火)	トマトについて知ろう	主食 コッペパン					パン(小麦・乳)		807 kcal 35.6 g 31.7 g	トマトをたくさん食べる国イタリアには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトは緑から赤に熟していくうちに栄養が増えていくため、これを食べることで医者いらずと考えたのです。	
その他		とちおとめジャム					ジャム(いちご)				
主菜		鶏肉のカレー焼き	鶏肉			にんにく					
副菜		キャベツとツナのソテー	まぐろ		ピーマン	キャベツ とうもろこし					
副菜		レタスとトマトの卵スープ	ベーコン 鶏卵		にんじん トマト	レタス	でんぷん				
その他	牛乳		牛乳								
12(水)	丸ごと食べられる魚でカルシウム	主食 ご飯					米		892 kcal 31.6 g 26.3 g	骨ごと食べられる魚には、骨や歯の材料となるカルシウムが多く含まれます。カルシウムをとり、運動することで骨にカルシウムがたくわえられます。コソコソ「骨貯金」をしましょう。	
主菜		子持ちカラフトししゃもフライ(3尾)	大豆	カラフトししゃも		りんご	パン粉 小麦粉 でんぷん	サラダ油			
副菜		切り干し大根の煮付け	油揚げ さつま揚げ だしかつお節		にんじん	切り干し大根 しいたけ	砂糖	サラダ油			
副菜		豆乳仕立ての野菜みそ汁	豚肉 豆乳(大豆) みそ だしかつお節		にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく				
その他		牛乳		牛乳							
13(木)	チリコンカンってどんな料理?	主食 黒糖食パン					パン(小麦・乳) カラメル		882 kcal 36.7 g 26.7 g	チリコンカンは、アメリカが発祥の料理です。ひき肉と玉ねぎを炒め、そこにトマト、チリパウダー、いんげん豆などを加えて煮込みます。隠し味にシナモンやチョコレートなどを入れる家庭もあるそうです。給食では、食物繊維たっぷりの赤いんげん豆と大豆を使います。	
主菜		チーズクリーム		チーズ				バター			
主菜		チリコンカン	大豆 牛肉 豚肉 赤いんげん豆		にんじん トマト パセリ バジル パプリカ	にんにく 玉ねぎ (りんご)	チリミックス(小麦・乳)	サラダ油			
副菜		こんにゃくサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにゃく				
その他		レモンゼリー				レモン	砂糖 でんぷん				
その他	牛乳		牛乳								
14(金)	さばの脂でスポーツも強くなる?	主食 さばそぼろとたまごの二色丼(ご飯)					米		799 kcal 36.3 g 22.1 g	さばなどの脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳の神経を発達させるのに必要な成分です。スポーツには体だけでなく頭も使うので、強くなるには魚を食べることも大切ですね。	
主菜 //		(さばそぼろ)	さば			しょうが	砂糖	ごま サラダ油			
主菜 //		(いり卵)	鶏卵				砂糖 でんぷん	サラダ油			
副菜		小松菜とえのきたけのおひたし	かつお節		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								
17(月)	旬の魚あじを味わおう	主食 ご飯					米		842 kcal 34.2 g 20.2 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。目が大きくて尾ひれのところに「せいご」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。今日はごま油とねぎを効かせた味付けをいただきます。	
主菜		あじのねぎ塩焼き	あじ			ねぎ		ごま油			
主菜		ピリ辛肉じゃが	豚肉 みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油			
副菜		野菜の磯香和え	のり		ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし					
その他		牛乳		牛乳							
18(火)	しもつけいっぱいday	主食 ご飯					米		876 kcal 33.9 g 27.1 g	毎月19日は食育の日「しもつけいっぱいday」です。下野市や栃木県で採れた農作物を味わいましょう。今日は、下野市が全国一の生産量を誇るかんぴょうや、栃木県産の卵、みそ、ごぼう、豚肉などを使っています。	
主菜		ハンバーグにらソースかけ	豚肉 鶏肉 大豆		にら トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油			
副菜		ごぼうとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	サラダ油 ドレッシング(大豆) ごま			
副菜		かんぴょうと卵のみそ汁	鶏卵 豆腐 みそ だしかつお節		にんじん	かんぴょう ねぎ					
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

おもとに 体の組織をつくる あか		おもとに 体の調子を整える みどり		おもとに 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
おもとに たんぱく質 を多く含む	おもとに カルシウムを 多く含む	おもとに カロテンを 多く含む	おもとに ビタミンCを多 く含む	おもとに 炭水化物を 多く含む	おもとに 脂質を 多く含む

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	おもとにたんぱく質を多く含む	おもとにカルシウムを多く含む	おもとにカロテンを多く含む	おもとにビタミンCを多く含む	おもとに炭水化物を多く含む	おもとに脂質を多く含む	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
19(水)	手作りの福神漬けを味わおう	主食 ポークカレーライス (麦ご飯)						米 小麦	924 kcal 28.9 g 24.5 g	福神漬けは、発酵させないで作る漬物です。大根やれんこん、きゅうりなどを細かく刻み、しょうゆとさとうやみりんで作ったタレにつけて作ります。今日は給食室で手作りした、やさしい味つけです。
		主菜 //	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも カレールフ(小麦・乳・大豆・ごま・りんご・バナナ)	サラダ油		
		副菜 手作り福神漬け				れんこん きゅうり 大根 しょうが	砂糖			
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳						
20(木)	みずみずしい新じゃがをサラダで味わおう	主食 食パン						パン(小麦・乳)	846 kcal 35.6 g 30.0 g	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に出荷したものです。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。今日は新じゃがをサラダでいただきます。
		その他 チョコクリーム						チョコクリーム(乳)		
		主菜 さけのムニエル	さけ		パセリ		小麦粉	バター サラダ油		
		副菜 新じゃがとアスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス	レモン	じゃがいも	ドレッシング(大豆)		
		副菜 千切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	キャベツ セロリ 玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
21(金)	鉄たっぶりレバーを食べよう	主食 ご飯						米	902 kcal 34.9 g 28.7 g	焼き鳥風煮には、鶏レバーが使われています。鉄がとて多く含まれるのが特徴で、ぜひ食べてもらいたい食材のひとつです。苦手な人も食べやすいように臭みはとり除いてありますので食べやすいですよ。
		主菜 焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	サラダ油		
		副菜 もやしときゅうりのたくあん和え	まぐろ節		にんじん	たくあん もやし きゅうり		ごま		
		副菜 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ だし煮干し	にんじん	ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
24(月)	もずくについて知ろう	主食 ご飯						米	819 kcal 31.9 g 21.1 g	もずくは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。酢の物として食べることが多いですが、海藻なので汁物にしてもおいしいです。今日は野菜や卵といっしょに中華風のスープにしました。
		主菜 ホイコーロー	豚肉 みそ (牡蠣)		にんじん ビーマン	しょうが にんにく キャベツ だけのこ	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		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		
		副菜 もずくスープ	豆腐 鶏卵	もずく	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ	でんぷん			
		その他 牛乳		牛乳						
25(火)	くきわかめについて知ろう	主食 ご飯						米	864 kcal 36.2 g 25.0 g	普段食べているわかめは、葉の柔らかいところですが、今日は中心の茎の部分を細く切ったものが使われています。少し固いので歯ごたえを楽しむことができます。また、含まれる栄養は実は茎の方が多いのです。
		主菜 白身魚のレモン煮	ほき			レモン	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 茎わかめのきんぴら	豚肉 さつまいも	くきわかめ	にんじん	ごぼう	砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま		
		副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん	えのきだけ キャベツ				
		その他 チーズ		チーズ						
		その他 牛乳		牛乳						
26(水)	タッカルビとは？	主食 ご飯						米	835 kcal 29.4 g 26.1 g	タッカルビは、韓国料理のひとつで、「タッ」は鶏肉、「カルビ」は あばら肉という意味です。本場では、もつと辛い味付けで、さつまいもやもちを入れて食べるそうです。にんにくやしょうが、にらなどスタミナがつく食材を使っています。
		主菜 タッカルビ	鶏肉		にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ (りんご)	砂糖	ごま油 ごま		
		副菜 もやしと小松菜のナムル			にんじん 小松菜	もやし		ごま油		
		副菜 春雨入りわかめスープ	豆腐	わかめ		えのきだけ ねぎ	春雨	ごま油		
		その他 牛乳		牛乳						
27(木)	キプロス共和国の料理②	主食 セサミンパン(ごまパン)						パン(小麦・乳) ごま	883 kcal 40.0 g 31.8 g	キプロスはヨーロッパ、アジア、アフリカの交差点に位置する国です。ビーフスティファドは、ギリシャでも食べられている料理で、日本でいうビーフシチューです。たっぷりの牛肉とトマトを時間をかけて煮込んで作ります。また、地中海に囲まれた島国のキプロスは、新鮮な魚貝類の宝庫です。今回はシーフードたっぷりのサラダに、ブルグルという挽き割り小麦を入れてアクセントにしました。
		主菜 ビーフスティファド(牛肉とトマトの煮こみ)	牛肉		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	オリーブオイル		
		副菜 地中海風シーフードサラダ	えび あさり	ヨーグルト	パプリカ	きゅうり 玉ねぎ	ブルグル(小麦)	アーモンド サラダ油		
		その他 オレンジゼリー				オレンジ みかん	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
28(金)	さわらについて知ろう	主食 ご飯						米	850 kcal 32.6 g 29.0 g	漢字では、魚へんに春と書くさわら。白身でくせがないので、どんな味付けにも合います。給食でも西京焼きで登場することが多いですね。今日は、中華風にオイスターソースをつかったソースをかけて焼きました。
		主菜 さわらのオイスターマヨ焼き	さわら (牡蠣)	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが		ドレッシング(大豆)		
		副菜 もやしの香味炒め			チンゲンサイ	もやし しょうが にんにく		サラダ油		
		副菜 実だくさんみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん	大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
31(月)	マーボー豆腐について知ろう	主食 ご飯						米	911 kcal 29.2 g 30.5 g	マーボー豆腐の本場、中国・四川省では、ご飯の上にマーボー豆腐をのせて食べるそうです。ご飯にかけることによって辛さが和らぎ、食べやすくなるためです。給食では本場の辛さより控えめにしていますが、作り方は全く同じです。
		主菜 マーボー豆腐	豆腐 みそ 豚肉			にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ グリンピース	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		主菜 春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しりたけ	小麦粉 米粉 はるさめ でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 海藻サラダ		昆布 わかめ	にんじん	きゅうり 大根				
		その他 牛乳		牛乳						