

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) 主菜 // (ミートソース) 副菜 アーモンドサラダ その他 抹茶ミルクドーナツ その他 牛乳	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	小麦粉 砂糖 じゃがいも でんぷん	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。
10(月)	大豆の栄養がたっぷり生揚げ	主食 キムタクご飯 主菜 生揚げの中華ソース 副菜 わかめとしめじのスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	豚肉	生揚げ 鶏肉 みそ(牡蠣)	小松菜	しょうが にんにく 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。
11(火)	トマトについて知ろう	主食 コッペパン その他 とちおとめジャム 主菜 鶏肉のカレー焼き 副菜 キャベツとツナのソテー 副菜 レタスとトマトの卵スープ その他 牛乳	鶏肉			にんにく	パン(小麦・乳)	ジャム(いちご)	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。
12(水)	丸ごと食べられる魚でカルシウム	主食 ご飯 主菜 子持ちカラフトししゃもフライ(3尾) 副菜 切り干し大根の煮付け 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 牛乳	大豆	カラフトししゃも		りんご	米	パン粉 小麦粉 でんぷん	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。
13(木)	チリコンカンってどんな料理?	主食 黒糖食パン チーズクリーム 主菜 チリコンカン 副菜 こんにやくサラダ その他 レモンゼリー その他 牛乳		チーズ	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)	パン(小麦・乳) カラメル	バター	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。
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) 主菜 // (さばそぼろ) 主菜 // (いり卵) 副菜 小松菜とえのきたけのおひたし 副菜 かぶと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	さば			しょうが	米	砂糖 ごま サラダ油	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。
17(月)	旬の魚あじを味わおう	主食 ご飯 主菜 あじのねぎ塩焼き 主菜 ピリ辛肉じゃが 副菜 野菜の磯香和え その他 牛乳	あじ			ねぎ	米	ごま油	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。
18(火)	しもつけいっぱいday	主食 ご飯 主菜 ハンバーグにらソースかけ 副菜 ごぼうとツナのサラダ 副菜 かんぴょうと卵のみそ汁 その他 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆		にら トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	米	砂糖 でんぷん サラダ油 ごま油	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。



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
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

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
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 //		(ポークカレー)	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・こま・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							
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							