

4月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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	おもにカロチンを多く含む	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(月)	福神漬けについて知ろう 	主食 カレーライス (麦ご飯)					米 大麦		923 kcal 27.1 g 21.6 g	福神漬けとは、大根・なす・きゅうり・なた豆・れんこん・しょうが・しその実などの野菜を細かく刻み、みりん醤油に漬け込んだ漬物です。福神漬けを考案したのは東京・上野にある老舗の漬物屋さんで、この名前の由来はというと、7種類の野菜を漬けていることと、上野・不忍池の近くに七福神の弁天様がまつられていることからだそうです。
		主菜 " (ポークカレー)	豚肉 大豆	脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 カレー粉 (小麦 乳 小麦 パナナ りんご)	サラダ油 ごま		
		副菜 福神漬け			しその葉	大根 なす きゅうり れんこん しょうが なたまめ				
		その他 フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル もも みかん	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
10(火)	かぶを味わおう 	主食 食パン					パン (小麦 乳)		792 kcal 37.1 g 27.8 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。
		その他 チョコクリーム					チョコクリーム (乳)			
		主菜 鮭のチーズマヨ焼き	鮭	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ		ドレッシング (大豆・りんご)		
		副菜 粉ふきいも			パセリ		じゃがいも			
		副菜 ウィンナーと野菜のスープ煮	ウィンナー		にんじん かぶの葉	玉ねぎ キャベツ かぶ				
その他 牛乳		牛乳								
11(水)	ブルコギを味わおう 	主食 ご飯					米		788 kcal 30.5 g 23.5 g	ブルコギは、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「焼き肉」よりは「すき焼き」に近い料理で、ブ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ようです。
		主菜 テジブルコギ	豚肉		にら	にんにく りんご 玉ねぎ	砂糖	サラダ油 ごまごま油		
		副菜 きゅうりの中華漬け				きゅうり	砂糖	ごま油		
		副菜 中華風かきたまスープ	鶏卵		にんじん チンゲン菜	しいたけ だけのこ	でんぷん			
		その他 牛乳		牛乳						
12(木)	入学進級祝い 	主食 赤飯	あずき				米 もち米		856 kcal 35.3 g 25.9 g	新1年生のみなさん、在校生のみなさん、入学、進級おめでとうございます。勉強や部活動そして校外での活動と、やるがいっぱいの中学校生活ですが、給食をしっかり食べて元気に頑張ってください。  お祝いごとの時に食べるものといえば、「赤飯」です。赤い色には、邪気を払うという意味が含まれているそうです。
		その他 ごま塩						ごま		
		主菜 鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でんぷん	サラダ油		
		副菜 小松菜ともやしのごまみそ和え	みそ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま		
		副菜 湯波となるとのすまし汁	だしかつお節 ゆば なるこ 豆腐		ほうれん草	ねぎ				
その他 牛乳		牛乳								
13(金)	高野豆腐について知ろう 	主食 にらそぼろ丼 (ご飯)					米		799 kcal 33.2 g 20.3 g	高野豆腐は、別名「凍り豆腐」と呼ばれています。名前のとおり、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。水分が抜けて中がスポンジ状になっているので、味がしみ込みやすい状態になり、うま味をしっかり閉じ込めてくれます。
		主菜 " (いり卵)	鶏卵				砂糖	サラダ油		
		主菜 " (にらそぼろ)	豚肉 高野豆腐 (大豆) (牡蠣)		にら	しょうが	砂糖			
		副菜 ほうれん草ともやしのおひたし	かつお節		ほうれん草 にんじん	もやし				
		副菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	みそ	だし煮干し わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも			
その他 牛乳		牛乳								
16(月)	生揚げについて知ろう 	主食 ご飯					米		877 kcal 34.9 g 27.9 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なっているので、ずっしりと重く、豆腐の柔らかさも残ります。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。
		主菜 生揚げの麻婆炒め	生揚げ (大豆) 豚肉 みそ		にんじん グリンピース	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ だけのこ	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		主菜 えびしゅうまい(2個)	えび たら			玉ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	サラダ油		
		副菜 かんぴょうと卵の中華スープ	ベーコン 鶏卵		にんじん 小松菜	かんぴょう ぶなしめじ	でんぷん	ごま油		
		その他 牛乳		牛乳						
17(火)	あさりについて知ろう 	主食 フィッシュバーガー (丸コッペパン)					パン (小麦 乳)		769 kcal 30.3 g 24.8 g	あさりの旬は2月～4月で、この時期が一番おいしく食べることができます。あさりには日本人に不足しがちな鉄分や亜鉛などを多く含んでいるので、貧血予防に効果的です。また、コハク酸というまみ成分も含まれているので、スープに深みが増え、おいしくしてくれます。
		主菜 " (ホキのフライ)	ホキ				パン粉 (大豆) 小麦粉 でんぷん	サラダ油		
		その他 " (小袋ソース)				(りんご)				
		副菜 かぶとハムのサラダ	ハム (卵 大豆)		かぶの葉	かぶ きゅうり		サラダ油		
		副菜 あさりのミネストローネ	ベーコン あさり	チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ	じゃがいも マカロニ			
その他 アセロラゼリー			アセロラ		砂糖					
その他 牛乳		牛乳								

4月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校








※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
18(水)	わかめについて 知ろう 	主食 ご飯					米		864 kcal	わかめは、海藻の中でも、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。また、食物繊維も多く、お腹の中をきれいにしてくれる働きがあります。給食では、和え物やサラダ、ご飯、みそ汁など、いろいろな料理に使われています。
		主菜 ほうろこー回鍋肉	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	砂糖 てんぷん	サラダ油	
		主菜 焼き餃子(2個)	豚肉 鶏肉 大豆			にら	キャベツ しょうが	小麦粉 米粉	サラダ油	
		副菜 春雨入りわかめスープ	豆腐 わかめ		にんじん	ねぎ	はるさめ	ごま ごま油		
		その他 ヨーグルト		ヨーグルト(ゼラチン)			ブルーベリー			
19(木)	しもつけいっぱい day 	主食 ご飯					米		820 kcal	毎月19日は「食育の日」です。下野市の給食でも、「しもつけいっぱいday」として、下野市や栃木県の食材をたくさん使った給食を出しています。今回は「米・かんぴょう・きゅうり・ごぼう」は、下野市産を「牛乳・豚肉・もやし・みそ・にら」は、栃木県産を使う予定です。
		主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			しょうが ごぼう	てんぷん 砂糖	サラダ油 ごま		
		副菜 かんぴょうのごま酢和え			にんじん	かんぴょう きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油		
		副菜 小松菜と豆腐のみそ汁	だしかつお節 みそ 豆腐		小松菜	玉ねぎ えのきだけ				
		その他 牛乳		牛乳						
20(金)		主食 ご飯					米		808 kcal	
		主菜 あじの塩焼き	あじ							
		副菜 にらと卵の炒め物	鶏卵		にら	にんにく もやし	てんぷん	サラダ油		
		副菜 豚汁	豚肉 豆腐 みそ だしかつお節		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
23(月)	春キャベツについて 知ろう 	主食 ご飯					米		842 kcal	1年中出回っているキャベツですが、秋から冬にかけて種をまき、4〜6月頃に収穫されるキャベツを春キャベツと呼びます。春キャベツは、他の時期のキャベツと比べて葉が柔らかく、色も鮮やかで甘みがあります。
		主菜 焼き鳥風煮	鶏肉 鶏レバー			しょうが ねぎ	てんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 こんにゃくと野菜の磯香和え		のり	ほうれん草 にんじん	もやし	こんにゃく			
		副菜 春キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	にんじん	キャベツ えのきだけ				
		その他 牛乳		牛乳						
24(火)	春野菜を 味わおう 	主食 ミニミルクパン		牛乳			パン(小麦 乳) 砂糖		817 kcal	日本には、「春」「夏」「秋」「冬」の四季があります。その季節に多くとれる食べ物を「旬」といいます。旬の食べ物は、栄養価が高く、おいしいです。今回は「春」が旬の野菜「かぶ・アスパラガス・春キャベツ」をたっぷり使ってサラダにしました。春野菜の味と香りを楽しんでください。
		主菜 スパゲティナポリタン	ハム		にんじん トマト ビーマン	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油		
		主菜 オムレツ	鶏卵				てんぷん	サラダ油		
		副菜 春野菜のサラダ			アスパラガス かぶの葉 にんじん	かぶ キャベツ		サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
25(水)	朝食レシピ 優秀作品 (石橋中) 	主食 ご飯					米		864 kcal	下野市では、「朝食レシピ」を児童・生徒から募集しています。今月は石橋中の生徒が考えた「かんぴょうの浅漬け」です。下野市の特産物のかんぴょうを使い、きゅうり・わかめと一緒に塩で漬けました。最後にごま油を入れるのがポイントです。
		主菜 さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 米粉			
		主菜 肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ えだまめ(大豆)	しらたき じゃがいも 砂糖	サラダ油		
		副菜 かんぴょうの浅漬け		わかめ		かんぴょう きゅうり		ごま油		
		その他 牛乳		牛乳						
26(木)	毎日出る 牛乳 	主食 黒コッペパン					パン(小麦 乳) 黒砂糖		801 kcal	学校給食には、ほとんど毎日、牛乳がつかますが、それはどうしてでしょうか。牛乳には、骨や歯を丈夫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。
		主菜 ハンバーグトマトソース	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ しょうが マッシュルーム(りんご)	パン粉(小麦) 砂糖	サラダ油		
		副菜 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		サラダ油		
		副菜 コーンポタージュスープ	大豆	牛乳	パセリ	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	サラダ油 生クリーム		
		その他 牛乳		牛乳						
27(金)	今が おいしい 「たけのこ」 	主食 セルフたけのこごはん(ご飯)					米		843 kcal	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。今日のたけのこごはんは、生のたけのこを使っています。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。ゆで上がったら適当な大きさに切り、他の具材と一緒に炒め煮にします。今しか味わうことのできない生のたけのこの香りと歯ごたえを楽しんでください。
		副菜 // (たけのこごはんの具)	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ しいたけ	砂糖	サラダ油		
		主菜 さわらの西京焼き	さわら みそ				砂糖			
		副菜 花ふのすまし汁	だしかつお節 かまぼこ		にんじん 小松菜	ふなしめじ	ふ(小麦)			
		その他 牛乳		牛乳						